



**HUMAN
RIGHTS
FOUNDATION**



польська допомога



Арт-терапевтична
АСОЦІАЦІЯ

РЕСУРСИ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ДОПОМОГУ ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ

Посібник виданий громадською організацією «Фундація прав людини» в рамках проекту «Пілотна ініціатива сприяння зайнятості внутрішньо переміщених жінок» за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Республіки Польща в рамках програми Польського Співробітництва з метою розвитку. Дана публікація подає виключно думку автора, що може не збігатися з офіційною позицією Міністерства закордонних справ Республіки Польща. Наклад 300 примірників. Розповсюджується безкоштовно.

УДК 159.98; 316.6

ББК 84.5

Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. – К. : Human Rights Foundation, 2015. – 50 с.

Про автора:

Вознесенська Олена Леонідівна, кандидат психологічних наук, президент Всеукраїнської громадської асоціації «Арт-терапевтична асоціація», старший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Посібник містить теоретичні положення та практичні рекомендації на допомогу спеціалістам, які працюють із вимушеними переселенцями. Розглянуто основні теми, актуальні для переселенців: соціальну ідентичність, культурний шок, адаптацію до нових умов життя, ресоціалізацію, прийняття невизначеності, відповідальність за власні вчинки. Визначено місце арт-терапії як методу допомоги особистості в кризовий період. Описані арт-терапевтичні методики та технології для застосування в роботі з вимушеними переселенцями з метою досягнення відчуття підтримки, опори, побудови ідентичності на новому місці проживання, формування готовності до змін, розвитку креативності та особистісної гнучкості, визначення покликання.

Практичний посібник для працівників соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, практичних психологів, соціальних педагогів для використання в роботі з вимушеними переселенцями. Рекомендації можуть бути використані вимушеними переселенцями для саморозвитку та самогармонізації в кризових умовах.

© ГО „Фундація прав людини”, 2015

© ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2015

© Вознесенська О.Л., 2015

ЗМІСТ

Вимушена міграція в умовах суспільно-політичної кризи та воєнних дій.....	3
Соціальна ідентичність вимушеного переселенця.....	4
Культурний шок: що це таке?	6
Адаптація вимушених переселенців до нових умов життя.....	8
Що таке арт-терапія і чому вона допомагає?.....	10
Загальні поняття арт-терапії.....	12
Види арт-терапії.....	15
«Хто я є?», «Яким я хочу бути?» – побудова мостику від теперішнього до майбутнього	18
Ресоціалізація як процес набуття нової ідентичності особистості.....	18
Створення «Мандали» як метод самоцілення та самогармонізації в кризових умовах.....	20
Простір та межі особистості.....	24
Заземлення.....	28
Прагнення стабільності. Готовність до змін.....	29
Прийняття невизначеності – крок в майбутнє.	29
Досягнення відчуття підтримки, опори.....	30
Чотири кімнати розвитку.....	32
Арт-терапевтичні технології, спрямовані на розвиток креативності та особистісної гнучкості	34
Свобода самовираження в монотипії.....	34
Ефемерні образи в акварелі по-мокрому.....	36
Хокку: як в трьох рядках описати мить?	39
Готуйся. Дій. Відповідай за наслідки.....	42
Чарівна «Карта бажань».....	44
Як визначити власне покликання?	47
Післямова.....	50

ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ В УМОВАХ СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНОЇ КРИЗИ ТА ВОЄННИХ ДІЙ

Виділяють кілька аспектів в переживанні ситуації вимушеної міграції. Це міграція як переживання негативних життєвих подій – втрат, поневірянь – змін, що відбуваються до і під час переселення. Також це адаптація вимушених переселенців у новому соціокультурному середовищі: переживання змін і культурних відмінностей і переживання ізоляції і депривацій (від лат. *deprivatio* – втрата, позбавлення – психічний стан, викликаний позбавленням можливості задоволення найнеобхідніших життєвих потреб, або позбавленням благ, звичних для людини довгий час).

Причини вимушеного переселення і сам факт втрати батьківщини або малої батьківщини – місця, де близькими є кожне дерево, кожен камінець, відриву від коренів, позбавлення можливості відвідати могили предків, визначають формування специфічного досвіду вимушених переселенців, який виходить за рамки звичайного і повсякденного. Іноді – особливо для тих, хто постраждав від воєнних подій, необхідна психологічна підтримка, пов'язана з важким життєвим досвідом – з переживаннями страждань, втрат, розчарувань. У психології при обговоренні таких переживань і їх віддалених наслідків широко використовуються два поняття – «стрес» і «травма». Ми не будемо детально зупинятися на цьому питанні, але далі наведемо кілька арт-терапевтичних вправ, що сприятиме переробці травматичних переживань і побудові нових життєвих стратегій.

Потрапляння в іншу культуру іноді змушує переселенців відмовитися від звичного способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила і способи поведінки. Цей процес називають соціокультурної адаптацією. Місцеві жителі іноді з побоюванням і недовірою сприймають та приймають приїжджих. Невидимі соціальні межі ізолюють переселенців, замикаючи їх в самотності. Психологічна допомога сприяє успішності соціокультурної адаптації мігрантів, встановленню позитивних зв'язків з новим середовищем, вирішенню щоденних життєвих проблем (школа, сім'я, побут, робота), участі в соціальному і культурному житті суспільства, підтриманню задовільного психічного стану та фізичного здоров'я переселенців, адекватності спілкування в міжкультурних відносинах, цілісності особистості тощо. Навіть за сприятливих умов – при позитивній підтримці громади, що приймає переселенців, та держави, ясному розумінні правових аспектів, наданні житла та матеріальної допомоги, заходах з подолання безробіття, **адаптація** – важкий, стресогенний процес.

Арт-терапія, допомагає переселенцю впоратися з депресією, позбутися негативних переживань, перейти від деструктивної, руйнівної поведінки до конструктивної, творчої. Спеціальні вправи допоможуть відновити упевненість в собі, подолати тривогу, сформувати позитивний образ себе.

Соціальна ідентичність вимушеного переселенця

Головним в розумінні психічного стану вимушених переселенців є криза соціальної ідентичності. **Ідентичність** (від лат. *identicus* – тотожний, однаковий) – це явище усвідомлення людиною своєї приналежності до тієї чи іншої соціальної групи, прийняття соціально-особистісної позиції в рамках певних соціальних ролей. Ідентичність, з точки зору психосоціального підходу (Еріксон, 1996), є свого роду епіцентром життєвого циклу кожної людини. Ідентичність людини формується як психологічне новоутворення ще в підлітковому віці. Від сформованості та якісних характеристик ідентичності залежить функціональність особистості в дорослому самотійному житті. Ідентичність обумовлює здатність індивіда до асиміляції особистісного та соціального досвіду і підтримці власної цілісності та суб'єктності в схильному до змін зовнішньому світі.

Ерік Еріксон, визначаючи ідентичність, описує її в таких **аспектах**:

- **Індивідуальність** – усвідомлене відчуття власної унікальності і власного окремого існування.
- **Тотожність і цілісність** – відчуття внутрішньої тотожності, безперервності між тим, чим людина була в минулому, і чим обіцяє стати в майбутньому; відчуття того, що в житті є узгодженість і сенс.
- **Єдність і синтез** – відчуття внутрішньої гармонії, що народжується через синтез образів себе і дитячих ідентифікацій в осмислене ціле.
- **Соціальна солідарність** – відчуття внутрішньої солідарності з ідеалами суспільства, відчуття того, що власна ідентичність має сенс для шановних людей (референтної групи) і відповідає очікуванням (Еріксон, 1996).

Еріксон виділяє два взаємозалежних поняття – **групова ідентичність** і **его-ідентичність**. Перша формується завдяки тому, що людина з дитинства орієнтована на включення в соціальну групу, на вироблення властивого групі світовідчуття. Его-ідентичність формується паралельно і створює у людини почуття стійкості і безперервності свого Я, незважаючи на ті зміни, які відбуваються з людиною в процесі її росту і розвитку.

Коли відбуваються кардинальні (і навіть катастрофічні) **зміни у зовнішньому світі** – не просто зміна місця проживання, а коли людину виривають зі звичного життя, руйнують її домівку, соціальні зв'язки, коли існує загроза здоров'ю та життю, повинні відбутися різкі трансформації уявлень особистості про себе і своє місце в системі життєвих відносин. Саме тому, допомога в переживанні кризи соціальної ідентичності стає важливою для адаптації та ресоціалізації людей, що вимушено стали переселенцями.

В самому терміні «*криза*» міститься позитивний аспект: походить від грец. *krisis* – рішення, переломний момент, вихід – це різкий крутий перелам, скрутне становище, загострення протиріч, порушенням рівноваги, що потребує якісно нового реагування, перехід від існуючого положення до іншого, яке суттєво відрізняється. З одного боку, криза виконує руйнівну функцію, призводить до загрози життєздатності системи, і людини як частини цієї соціальної системи. З іншого боку, криза – це не трагедія, а ситуація, де старий порядок речей більше не дієвий. Криза вказує на **необхідність змін** і відкриває **нові можливості**. Адже стабільність – це саме ефективні зміни, коли соціальна система знаходиться у взаємообміні з іншими соціальними системами, розвивається та реагує на запити змін зсередини.

Взагалі, кризу соціальної ідентичності пережили всі в період трансформаційних змін пострадянського суспільства. Хтось зміг швидко адаптуватися, хтось ще досі живе минулим. Зараз в умовах страшних випробувань для суспільства в Україні також відбувається трансформація цінностей і зміна уявлень про себе та інших, про своє місце в світі та систему суспільних відносин – **криза соціальної ідентичності** великої частини населення. Але для тих, хто вимушений змінити місце проживання, цей процес виявляється особливо важким. Негативні симптоми цієї кризи проявляються у відчутті власної неповноцінності, переживанні так званих негативних почуттів, пов'язаних з приналежністю до той чи іншої соціальної, професійної, етнічної, територіальної групи. Сумніви у власній позитивній соціальній групі супроводжуються втратою позитивної соціальної ідентичності і, звісно, втратою самоповаги. Щоб реалізувати свою базову потребу в самоповазі, людина намагається належати до якоїсь позитивно оцінюваної соціальної групи, що має високий суб'єктивний статус.

Ідентичність має такі **основні соціальні функції**:

- інтеграції – сприяє консолідації, об'єднанню суспільства;
- диференціації – сприяє усвідомленню індивідуальних відмінностей в межах групи та формуванню базових ідентифікаційних параметрів: «Я – інший», «ми – вони», «свої – чужі»;
- адаптації – обумовлюється потребою індивіда у соціальній інтеграції, що пов'язана з потребою індивіда в укоріненості та приналежності, які реалізуються шляхом інтеграції людини в культурно-символічний простір соціуму, усвідомлення та переживання нерозривного зв'язку з іншими. Науковці останнім часом розробляють розуміння **ідентичності** як процесу, що **триває все життя людини**, що є сходженням на нові (все ширші) рівні ідентифікації, що показали кризовий характер цього процесу.

Культурний шок: що це таке?

Інше явище, що спостерігається у переселенців – це *культурний шок*. Аналіз теоретичних підходів до вивчення адаптації особистості або групи до іншого етно- чи соціокультурного середовища свідчить, що входження людини в іншу культуру супроводжується глибокими психічними потрясіннями. Але культурний шок може відігравати і позитивну роль, коли первинний дискомфорт веде до прийняття нових цінностей та моделей поведінки, і стає джерелом саморозвитку та культурного зростання.

Якщо зміна місця проживання відбувається в межах однієї країни, це не так помітно. Але ми не можемо заперечувати, що в Україні всі регіони живуть по-різному. Є певні, не завжди помітні на перший погляд відмінності, навіть між Львовом та Ужгородом, Миколаєвом та Одесою, Черніговом та Сумами. Це виявляється в дрібницях – посмішках, використанні мовних висловів, одягу, дотриманні певних соціальних норм. Заперечувати ці відмінності – марна втрата часу та енергії, яка дуже потрібна на адаптацію.

Якщо людина продовжує дотримуватися тих норм та цінностей, які були прийняті вдома, звідки вона була вимушена виїхати, це тільки ускладнює ситуацію. Чим більш жорстко людина дотримується звичних для неї культурних моделей поведінки, схвалюваних в своєму регіоні, тим важче їй пристосуватися в новому середовищі. Іноді людина діє за протилежним принципом і вдається до крайнощів: починає заперечувати власну культуру, у неї погіршується ставлення до малої батьківщини. Через це порушується хід процесу адаптації. Людина не повинна втрачати свого обличчя, повністю відмовляючись від звичних способів поведінки, стилю життя. Коли особистість вже сформована, такі перебудови викликають важкі психологічні наслідки. Подібні трансформації самосвідомості знижують рівень толерантності до інших груп, перешкоджаючи адаптації.

Коли людина потрапляє в дещо інше культурне середовище, вона може переживати когнітивний, емоційний, мотиваційний дисонанс, що заважає пристосуванню до нового середовища. Людина виросла, і механізми адаптації, які у неї виробилися протягом життя, можуть у новому оточенні не діяти. Вона звикла спілкуватися з людьми, звикла реагувати на оточуючих певним чином, а тепер вона відчуває, вона робить щось не так, що на неї звертають зайву увагу. Це прояв культурного шоку, який може довго тривати. У міру засвоєння і прийняття нової культури вона долає цю кризу і відчуває себе як риба у воді. Однак, одна справа, коли людина бажає переїхати в іншу країну і ставить перед собою мету пристосуватися до нових умов життя, і зовсім інша, коли її зі звичного середовища викидають насильно або вона вимушена покинути рідні місця через небезпеку...

Адаптація вимушених переселенців до нових умов життя

В наукових джерелах адаптація розглядається в широкому та вузькому сенсі слова. В широкому аспекті під адаптацією розуміють будь-яку взаємодію людини та середовища, в якій відбувається узгодження їх структур, функцій, поведінки (Волков, Оконская, 1975, с. 135)

Коли ми ведемо мову про вузьке, соціально-психологічне, значення, адаптація розглядається як стосунки особистості з малою групою, чи виробничим колективом чи студентською навчальною групою. Тобто, з точки зору соціальної психології, процес адаптації розуміється як процес входження особистості в малу групу, засвоєння нею сформованих норм, стосунків, заняття певного місця в структурі стосунків між її членами. Особливості вивчення адаптації полягають в тому, що, по-перше, стосунки індивіда і суспільства розглядаються як опосередковані малими групами, членом яких є людина, по-друге, мала група сама стає однією зі сторін, що беруть участь в адаптаційній взаємодії, утворюючи нове соціальне середовище – сферу найближчого оточення, до якого пристосовується людина (Георгиева, 1985).

«Адаптація відбувається тоді, коли соціальне середовище сприяє реалізації потреб і прагнень особистості, служить розкриттю та розвитку її індивідуальності» (Зотова, Кряжева, 1979, с. 219). **Соціально-психологічна адаптація особистості** в даному випадку визначається «ступенем реалізації особистісного потенціалу в конкретних умовах діяльності, наявності умов (у тому числі психологічних) для вільного виявлення сутнісних сил» (Кряжева, 1983, с. 203).

Отже, якщо розглядати **адаптацію вимушених переселенням**, то їм доводиться адаптуватися й до частково нових культурних стандартів і норм суспільства взагалі, й до нового професійного середовища, і до нових сусідів, з якими разом утворюється територіальна спільнота, і до нового трудового колективу. І цей процес є психологічно важким, але й відкриває нові можливості для розвитку та особистісного зростання, дозволяє людині вийти на нові рівні соціального функціонування, подолати такі вершини, на які навіть не мріяла потрапити, якісно змінити своє життя на краще.

Серед теоретичних розробок важливими для розуміння проблем вимушених переселенців є:

- теорія акультурації (адаптації) Дж. Беррі, його трактовка поняття «стрес акультурації» (автор вважає, що термін «культурний шок» містить тільки негативну складову досвіду, але в міжкультурному контакті є великі

можливості позитивного – наприклад, оцінки проблем та їх подолання); перевагами теорії є її зв'язок з психологічними моделями стресу: термін «стрес» на відміну від «шоку» відображає позитивну складову процесу адаптації, виходу зі стресової ситуації, набуття досвіду опанування травматичних переживань, посттравматичного розвитку особистості та соціальної групи, а джерелом проблем, що можуть виникати є не культура як така, а міжкультурна взаємодія, тобто вирішення проблем лежить в площині стосунків, а не особистісного розвитку, це – розвиток та збагачення обох культур (Berry, 1996);

- розуміння механізмів формування групової свідомості та міжгрупового сприймання, що вивчали в межах концепції соціальної ідентичності Г. Тэжфел та Дж. Тернера, які ми можемо використати у поясненні процесів взаємодії переселенців та місцевих жителів (Tajfel, Turner, 1979);

- теорія самоактуалізації А. Маслоу з точки зору адаптаційної поведінки переселенців і вибору стратегії інтеграції у суспільство.

До цього додамо, що відповідно до досліджень адаптації вимушених переселенців, тільки інтеграція може бути добровільно обраною й успішною стратегією акультурації за умови, що основними установками приймаючої групи є відкритість і толерантність по відношенню до культурних відмінностей. Ця стратегія передбачає як важливу умову обов'язковий взаємний компроміс та взаємне пристосування, що включає визнання групами права кожної з них зберігати свої культурні та етнічні відмінності. Стратегія інтеграції вимагає від переселенців адаптації до основних цінностей приймаючого суспільства, а приймаюча група повинна бути готова адаптувати свої соціальні інститути (охорона здоров'я, освіта, право) до потреб усіх етнічних груп мультикультурного суспільства (Berry, 1996).

Іншими словами, успішна адаптація є не асиміляцією з чужою культурою. Адаптація є процесом входження в нову культуру, поступовим освоєнням її норм, цінностей, моделей поведінки. При цьому успішність адаптації передбачає досягнення соціальної та психологічної інтеграції з іншою культурою без втрати багатств власної (Гриценко).

У соціально-психологічному плані це найбільш позитивний вид міжкультурної взаємодії, так як представники різних культур прагнуть подолати міжкультурний бар'єр, зрозуміти і прийняти інше бачення світу, і визнається право особи на культурну своєрідність і рівні можливості існування.

Література:

Волков Г.Д., Оконская Н.Б. Адаптация и ее уровни / Г.Д. Волков, Н.Б. Оконская // *Философия пограничных проблем науки.* – Пермь, 1975. – Вып. 7. – С. 134-142.

Гриценко В.В. Теоретические основы исследования социально-психологической адаптации личности/группы в новой социо- и этнокультурной среде / В.В. Гриценко; [Электронне джерело]. – Режим доступу : http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30303_full.shtml

Георгиева И.А. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе: автореф. дис. ...канд. психол. наук [Текст] / И.А.Георгиева - Л., 1986. – 22 с.

Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / О.И. Зотова, И.К. Кряжева // *Психологические механизмы регуляции социального поведения;* [отв. ред. : М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова]. – М., 1979. – С. 219- 232.

Кряжева И.К. Социально-психологические факторы адаптированности рабочего на производстве / И.К. Кряжева // *Прикладные проблемы социальной психологии.* – М., 1983. – С.203-213.

Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Экиксон ; [пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых]. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.

Berry J.W. Immigration, Acculturation and Adaptation / *J.W. Berry* // *Applied Psychology.* – 46. – P. 5–68.

TaJfel H., Turner J. An integrative theory of intergroup conflict / H. TaJfel, J. Turner / *The social psychology of intergroup relations.* / [Eds. W. Austin & S. Worchel]. – Monterey, CA: Brooks. – Cole, 1979. – P.33-47.

ЩО ТАКЕ АРТ-ТЕРАПІЯ І ЧОМУ ВОНА ДОПОМАГАЄ?

Ми вважаємо, що арт-терапія – це саме той метод, що є найбільш адекватним в допомозі клієнтам, що пережили травматичні події, відчувають кризу ідентичності, потребують побудови нових стратегій та моделей життя, а саме з вимушеними переселенцями. Тому визначимо **основні поняття арт-терапії** та її особливості як методу допомоги особистості.

В сучасному суспільстві зростає інтерес до арт-терапії, як методу зцілення за допомогою творчості. Арт-терапія сьогодення є напрямом сучасної психотерапії, що стрімко розвивається, та стає все більше популярним в професіональному середовищі. Арт-терапія активно впроваджується як за рубежом, так й у нашій країні та використовується при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних задач розвитку особистості. В умовах трансформації соціально-політичної, економічної, культурно-інформаційної сфер в суспільстві в цілому важливо відмітити значний **профілактичний, психокорекційний та виховний ефект** занять арт-терапією. Все частіше арт-технології використовуються в освітньому процесі на різних ступенях навчання в тому числі як профілактичний засіб здорового світосприймання та способу життя.

В арт-терапії не потрібно вміти малювати та існує розмаїття матеріалів для творчості: фарби, олівці, глина, пластилін, музикальні інструменти, танець або просто рух і жест, папір різних видів та письмові приладдя для створення казок або поезії. Необхідно лише почати роботу й у процесі творчості людина відчує, що їй необхідно, що ближче. Суть не в тому, щоб створити шедевр світової культури, – важливо через віконце мистецтва виглянути із своєї внутрішньої «в'язниці».

В цивілізованому суспільстві згідно з соціально-культурними канонами кожній людині доводиться постійно стримувати свої потяги та бажання, а емоції накопичувати усередині себе. Людина навіть не помічає, як спотворюється її сприйняття світу. В дитинстві все навколо було світлим, яскравим, радісним, на відміну від теперішнього часу. Творчість є прекрасною можливістю відключитися від повсякденних турбот, **вивільнити витісненні емоції, отримати величезне задоволення** від самого процесу, що ще й сприяє процесам усвідомлення й адекватної оцінки своїх почуттів, спогадів, переживань, **побудові нових життєвих стратегій**.

На жаль, зараз на теренах України арт-терапія іноді перетворюється з потужного психотерапевтичного методу на шоу, розваги, дозвілля. Ми бачимо кілька причин цього. По-перше, це може бути обумовлено близькіс-

ттю методів арт-терапії ментальності українців, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів. Раніше більшість людей мешкали у селах, де мистецтво було обов'язковою частиною життя – усі змалку співали, танцювали, малювали. Міська культура, що формувалася, усе більше перетворювала громадян на споживачів мистецтва. Проте потреба у самовираженні залишилася, отож арт-терапія тут стає у пригоді. Ця **потреба бути творцем**, активним будівельником свого життя та суспільства існує й у сучасних громадян. Це зумовлює спонтанне використання творчої діяльності задля покращення власного психічного стану, як це відбувається у дітей, для висловлення різноманітних почуттів (згадаємо велику кількість об'єктів культури та мистецтва під час мирних протистоянь на Майдані взимку 2013-2014 року – розмальовані каски, щити, скульптури тощо).

З іншого боку, видима легкість застосування арт-терапії призвела до розповсюдження шкідливої діяльності деяких представників українського психологічного співтовариства, що за браком розуміння та із комерційними цілями використовують термін «арт-терапія» для того, що не є арт-терапією, що і призводить до дискредитації методу.

Але саме арт-терапія сьогодні не просто корисна, але і є необхідною для вирішення тих проблем, що стоять перед фахівцями у роботі з вимушеними переселенцями та іншими категоріями клієнтів, які потребують допомоги у подоланні психічної травми та побудові нових більш конструктивних моделей поведінки в нових умовах життя.

Про **цілющу силу творчості** написано безліч наукових праць. Професійні терапевти лікують за допомогою ліплення, малювання, музики, літературної творчості, театру. Важливо, що при використанні мистецтва як терапевтичного засобу, спеціальна підготовка та художні таланти творця не грають ролі. Велике значення має саме творчий акт й особливості внутрішнього світу людини. Ми згодні з Шоном Мак-Ніффом, який вважав, що ключ до розуміння зцілювальних можливостей мистецтва полягає у реалізації творчого потенціалу людини. Через творчість можливо відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів із іншими, подолання психічних травм (McNiff, 2004). Таким чином, арт-терапія є на сьогодні інноваційним методом, що сприяє творчому розкриттю здібностей та сутнісного потенціалу людини, мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції й зцілення.

Загальні поняття арт-терапії

Термін «арт-терапія» з'явився в професійному полі психологів в середині ХХ століття. Він об'єднує низку специфічних методів, що сприяють зціленню людини засобами мистецтва. Однак ефекти методу, а саме – вплив мистецтва на психічний стан людини – завжди використовувалися в усіх культурах і цивілізаціях.

Коли ми визначаємо арт-терапію, ми використовуємо саме поняття «зцілення», арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою мистецтва, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності – у першу чергу, психічної. Зцілення неодмінно пов'язано з духовною цілісністю, гармонією духа та тіла. Мистецтво є психотерапевтичним за своєю природою та сутністю, тому що воно займається проблемами пристосування «Я» людини до навколишньої реальності, сенсу існування цього «Я» або внутрішнім буттям людини.

Сьогодні у світі арт-терапія використовується як середовище, що є підтримувальним для психологічно уразливого населення, як спосіб вирішення політичних конфліктів, для зменшення етнічного протистояння, як інструмент соціальної інтеграції, як можливість подолання соціальної депривації, для допомоги біженцям, переселенцям у ситуації кризи ідентичності, пов'язаної з культурним «Я» людини (*Вознесенська, Мова, 2007*).

Спробуємо визначити, чим арт-терапія відрізняється від інших засобів допомоги особистості в складних життєвих ситуаціях.

Перша властивість арт-терапії – це її *ресурсність*, що робить арт-терапію таким важливим методом у роботі з вимушеними переселенцями, що іноді відчувають відчай, переживають втрату домівок, повинні перебудувати власне життя та знаходити нові сенси. Той спосіб терапевтичної взаємодії, що є основою арт-терапії – власна творчість – лежить поза сферою повсякденного життя клієнта та розширює його особистісний досвід, простір його самовираження. Це спонукає клієнта до зростання дослідницької активності, до вивчення власних меж та обмежень, спрямовує на майбутнє, і тим самим, стає можливістю розвитку креативності особистості, пошуку нових творчих підходів до всього, із чим він зіштовхується, до вирішення проблем та подолання перешкод. Крім того, через самовираження клієнт контактує зі своїм «Творчим Я», черпає ресурс із дитинства, коли весь світ уявлявся казкою. Арт-терапія звертається до глибинних ша-

рів несвідомого, задіє процеси пошуку шляхів до вирішення внутрішніх конфліктів особистості.

Творчість є процесом, який нерозривно пов'язаний з поняттям задоволення. Всі, хто застосовують арт-терапію, відмічають, що арт-терапія дає високий *позитивний емоційний заряд* і є найбільш безболісним способом вирішення проблем. Таким чином арт-терапія формує активну життєву позицію, віру у свої сили, автономність і особисті межі, що є вкрай необхідним у ситуації подолання психічної травми, адаптації до нових умов життя.

Друга особливість арт-терапії – *метафоричність*. Арт-терапія задіє механізм проєкції, кожен творчий продукт, що створюється, є метафорою внутрішнього світу клієнта, що виражає його приховані переживання. Звернення до емоційної сфери людини через метафору актуалізує ті емоційні та поведінкові моделі, що притаманні їй. Тому будь-яка художня продукція є відтворенням частини її особистості. Саме метафоричність – тобто можливість з тією чи іншою метою перенести смисл, почуття, ознаку з одного предмету на інший – дає спостерігачеві внутрішню свободу щодо сприймання творчого продукту клієнта.

Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає унікальну можливість розглянути та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться в «витісненому вигляді» або мало проявлені в повсякденному житті. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, по-новому поглянути на ситуацію та проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення.

Розглянемо *переваги арт-терапії в роботі з вимушеними переселенцями* у порівнянні з іншими формами психотерапевтичної роботи.

- Арт-терапія *не має обмежень у використанні*: кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального становища) може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Арт-терапія не вимагає будь-яких здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок. Естетична цінність творчого продукту клієнта не має значення – важливим є відповідність творчого продукту стану людини. Використовуючи мистецтва чи творчість задля самооздоровлення та з терапевтичною метою, ніхто не переймається красою творів, граматичною або стилістичною правильністю текстів чи гармонійністю звучання пісні. Метою є вивільнення, вираження, полегшення (Роджерс, 1997).

- Зазвичай люди користуються вербальними каналами комунікації. Арт-терапія (як й мистецтво взагалі) використовує мову візуальної, пластичної, аудіальної експресії. Арт-терапія як **засіб невербального спілкування** є особливо цінною для таких клієнтів, яким важко описати словами свої переживання – це соромно, або ж здається неважливим. Творча діяльність створює умови для **зближення людей**, стає своєрідним «мостом» між людьми, і це сприяє можливості прийняття допомоги, виходу з поділу світу на «свій-чужий». Часом арт-терапія стає єдиним способом «зв'язку» між людиною та суспільством, клієнтом та консультантом.

- Арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання, вона має **інсайт-орієнтований характер**, що передбачає **атмосферу довіри, високої толерантності**, уваги до внутрішнього світу людини. Творчість також допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і способів спілкування із собою. Саме це розвиває **активну позицію і життєтворчість** клієнта, можливість вийти з позиції жертви та творити своє життя власноруч. Відбувається звільнення від впроваджених домінуючою культурою й ідеологією моделей поведінки й освоєння тих ролей, що найбільшою мірою відповідають глибинній природі, потребам і напрямам розвитку людини.

- Узагалі, арт-терапія як метод, заснований на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини в **самоактуалізації**, у розкритті нових можливостей і ствердження свого **індивідуально-неповторного способу буття-в-світі** (Копытин, 1999).

- Одна з властивостей мистецтва полягає в тому, що воно є унікальним способом передачі людського досвіду. Креативність притаманна людині як представнику людства. Майстерність творчих рішень, нестандартних винаходів необхідна в кожній сфері людської діяльності. Творчі здібності є у кожного, але вміння їх використовувати – не у всіх. Креативність дозволяє знаходити ефективні рішення та сприяє особистій професійній самореалізації та зростанню. Творчість є виходом за межі знань, подолання меж взагалі. Творчий процес є процесом створення принципово нового продукту, а креативність є спроможністю відмовитися від стереотипних моделей мислення та дії. Образ стає інструментом спілкування, а заняття художньою творчістю активізують та збагачують комунікативні та креативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектру нових моделей спілкування, сприяють орієнтації на міжособистісну взаємодію.

Види арт-терапії

Нагадаємо, що арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою мистецтва. Отже, якщо ми використовуємо будь-який вид мистецтва – це можна вважати видом арт-терапії. На сьогоднішній день найбільш розповсюдженими є наступні види арт-терапії.

- **Арт-терапія** у вузькому сенсі цього терміну – це вид арт-терапії, в якому використовуються практики візуальних мистецтв: малюнку, живопису, монотипій, мозаїк, колажів, боді-арту, масок, ліплення, інсталяцій, фотографій тощо. Саме з малюнку почалася історія арт-терапії як психотерапевтичного методу. Перевагами арт-терапії крім відсутності протипоказань є простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість поєднувати з будь-якими іншими психотерапевтичними методами.

- **Кольоротерапія** як різновид арт-терапії заснована на дії кольору на нервову систему людини: через безпосередній вплив на мозок людини та через створення потрібного кольорового лікувального середовища навколо. Принципи колірної терапії використовувалися ще у Стародавньому Єгипті, але найбільшого розповсюдження дістали у кінці XIX століття.

- **Танцювальну терапію (dance therapy)** іноді виділяють в самостійний психотерапевтичний напрямок або ж відносять до тілесноорієнтованого. Танцювально-рухова терапія є методом терапії, що використовує як інструмент виразний рух і танець. Основним принципом танцювальної терапії є зв'язок між рухом та емоцією, відбувається включення тіла до процесу терапії. Отже, танець є зовнішнім проявом внутрішнього стану людини до самих глибинних шарів, природний спосіб виразити невимовне. Рух дає енергію, дозволяє вийти за межі повсякденного сприйняття, урівноважує, зцілює, породжує психічну енергію, необхідну у всіх життєвих ситуаціях. Танець завжди був невід'ємною частиною культури: за допомогою танцю лікували від хвороб і травм, допомагали в родах, виховували дітей, готували до життя та смерті, танець супроводжував всі важливі моменти в житті індивіду і соціуму. Незаперечною перевагою танцю є його «природність» для кожної людини, безпека, спільність культур та приємність. Особливо ефективна танцювальна терапія як засіб внутрішньої гармонізації, імпровізації, зняття різноманітних тілесних і психологічних блоків.

- **Драматерапія (Dramatherapy)** є одним з напрямків, що найбільш інтенсивно розвиваються в наш час. Причиною широкого використання та ефективності драматерапії, на думку Т.Ю. Колошиної, є постійна деприва-

ція в сучасному світі ігрової потреби дорослих та дітей, втрата могутньої народної ігрової культури (Т.Ю. Колошина, 2002). Одним з засновників драматерапії є Я. Морено, що створив у 30-40 роках ХХ століття «Театр спонтанності» у Відні, «Терапевтичний театр» у Нью-Йорку. В драматерапії не драматизується проблема, отже, це – не боляче, і учасники мають свободу творчості: ролі, що граються, менш жорстко задані. Сьогодні існує багато видів драматерапії (власне драматизації, терапевтичний театр, драматерапевтичні групи підтримки, драматизація сновидінь, плейбек-театр, що використовується з терапевтичними цілями тощо). Драматерапія є чудовим методом роботи з групою. При використанні драматерапії відбувається (крім розвитку креативності) розширення свідомості, діапазону поведінкових стратегій, відпрацьовування нових, більш креативних способів взаємодії зі світом та з іншими. Використання ляльок, маріонеток, гриму в терапевтичній практиці також можна віднести до драматерапії.

- **Бібліотерапія (*Creative writing*)** є напрямком, що заснований на літературному самовираженні через творче «писання», твір. **Казкотерапія** як різновид бібліотерапії, що в останні роки виділяється в самостійний напрямок, заснована на використанні казки як архетипічної метафори. Перевагами казкотерапії є її метафоричність (найбільш доступна для сприйняття), відсутність дидактичності (не викликає опору), глибинний зміст казки (містить колективний несвідомий досвід людства), архетипічність (багатогранність, спільність та багаторівневість збереженої інформації), максимальна психологічна захищеність (справедливість завжди торжествує, добро перемагає), екзистенціальність (відносність добра та зла, мінливість, випробування роблять героя сильніше, мудріше, невизначеність місця та часу), магічний ореол (чарівництво, чудо, «як у казці»), відсутність ментальних обмежень, ірраціональність, ресурсність). Казкотерапія є інтегральним методом арт-терапії, природно поєднуючись зі всіма іншими напрямки – малюнком, живописом, драматизацією, музикою, танцем, тощо.

- **Музикотерапія (*music therapy*)**. Як один з найбільш древніх (архаїчних видів творчості) напрямків. Це надзвичайно багатий за силою впливу, широтою можливостей, існуючому емпіричному матеріалу напрямок.

- **Пісочну терапію** можна розглядати як аналог предметної скульптури й роботи з об'єктами в арт-терапії. Пісочна терапія включає створення різноманітних піскових форм, вибором та аранжуванням мініатюрних предметів і фігурок, що нагадує одну з форм сучасного мистецтва – предметну скульптуру. Останнім часом пісочна терапія, що розвивалася як

окремий метод терапії, привертає до себе увагу арт-терапевтів. Використання цього методу в арт-терапевтичній практиці може бути продуктивним, оскільки обидва методи пов'язані зі створенням візуальних образів і базуються на цілому ряді загальних принципів – недирективність підходу, використання відстрочених інтерпретацій, визнання значимості тристоронньої взаємодії клієнта, психотерапевта й художнього образу. Важливим є те, що навіть тоді, коли піскова робота розбирається – вона інтерналізується людиною, тобто людина залишає в собі спогад про створений ним образ, аналогічно тому, як це відбувається в арт-терапії. Але на відміну від арт-терапії, де матеріали – папір, глина, фарба – другий раз не використовуються, в пісковій психотерапії важливо відслідковувати предмети, які використовуються людиною в наступних роботах на наступних психотерапевтичних сесіях. Створення піскової композиції не вимагає особливих вмінь. Роботи можуть бути як простими, так і особливо складними, єдиним критерієм «успішності» роботи може слугувати її аутентичність – неповторність, динаміка, тобто все, що викликає емпатійний відгук.

- Окремо ще можна визначити *кінотерапію* як застосування процесу створення кінофільмів та анімаційних фільмів з метою зцілення особистості та групи.

Література:

Арт-терапия в эпоху постмодерна [Текст] : [сборник / науч. ред. и пер. А. И. Копытина]. – С.-Петербург : Речь : Семантика-С, 2002. – 221 с.

Арт-терапия жертв насилия / [сост. А. И. Копытин]. – М: Психотерапия, 2009. – 144 с: ил. *Вознесенська О.Л.* Арт-терапия в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті / Олена Вознесенська, Людмила Мова. – К.: Шкільний світ, 2007. – 120 с.

Колошина Т.Ю. Арттерапия: Метод. рекомендации / Т.Ю. Колошина. – М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.

Копытин А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Изд-во “Лань”, 1999. – 256 с.

Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств / Н. Роджерс. // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 132—139.

«ХТО Я Є?», «ЯКИМ Я ХОЧУ БУТИ?» – ПОБУДОВА МОСТИКУ ВІД ТЕПЕРІШНЬОГО ДО МАЙБУТНЬОГО

Ресоціалізація як процес набуття нової ідентичності особистості

Первинна соціалізація – це процес засвоєння дитиною соціальних норм та цінностей, ресоціалізація – це вторинна соціалізація, що відбувається протягом всього життя людини, коли виникає необхідність засвоєння нових ролей, цінностей, знань. На кожному етапі особистість набуває нової для себе соціальної визначеності. В житті людини є певні життєві цикли, що нерозривно пов'язані зі зміною соціальних ролей – початок подружнього життя, народження дітей тощо. В процесі переходу з одного життєвого циклу до іншого відбувається втрата звичних соціальних цінностей, установок, норм через впливи зовнішніх умов.

Організаційно-регулюючим механізмом соціалізації є система соціальних ролей та статусів. Будь-яка соціалізація відбувається у виді засвоєння певних соціальних ролей і набуття нового соціального статусу. Вторинна соціалізація відбувається через зміни установок, цілей, правил, цінностей, норм життя. Ресоціалізація означає трансформації, при яких зріла особистість переймає моделі поведінки, які відрізняються від тих, що вона використовувала раніше. Це – зміна певних зразків поведінки на такі, що краще відповідають умовам, що змінилися в наслідок соціальних трансформацій. Ресоціалізація може охоплювати множину видів діяльності, за її допомогою люди намагаються зрозуміти та розібратися з власними проблемами, конфліктами, змінити звичну поведінку. Ресоціалізація буває достатньо глибинною і приводить до глобальних змін в поведінці.

Потреба у вторинній соціалізації може виникнути через кардинальну зміну культурного середовища, зміну місця проживання. Ресоціалізація – це своєрідний процес реабілітації, за допомогою якого зріла особистість відновлює розірвані раніше та укріплює старі зв'язки, вибудовує нові. Отже, ресоціалізація – це зміни особистості, що раніше пройшла соціалізацію. В цьому процесі важливі індивідуальний аналіз, оцінка зовнішніх умов соціуму, обставин, подій, самовиховання, тощо.

Зрозуміло, що ресоціалізація вимушених переселенців зачіпає багато сфер їх життя та пов'язана з побудовою нової ідентичності та адаптацією до нових умов життя. Цей процес часто пов'язаний з відходом від своїх соціальних груп, іноді – суспільства в цілому. Для того, щоб зрозуміти власні прагнення та оцінити власні досягнення, переосмислити своє життя, побудувати нову систему цінностей людина потребує глибокого самоана-

лізу. Їй потрібно відповісти на екзистенційні питання: Хто я? Де я? Звідки я? Куди я? Відповіді на ці питання дозволяють переоцінити ситуацію, і власне вже ця переоцінка має потужний психотерапевтичний ефект.

«Оптимальна психічна ідентичність пов'язана з почуттям психосоціального благополуччя. Її складовими є: стійкий тілесний образ «Я», знання людиною наряду, в якому він рухається по життю, а також внутрішня впевненість у тому, що він буде визнаний в колі значущих для нього осіб» (Еріксон, 1996).

Арт-терапія, що має інсайт-орієнтований характер, та може бути спрямована на дослідження власного Я, надає безліч можливостей для цього. Творча діяльність відтворює процес «самовизначення» людини і надає можливості для гармонізації її розщепленого внутрішнього світу у формі продуктів діяльності. Існує велика кількість методик, спрямованих на розуміння себе, власних бажань, потреб. Можна використати методики створення різноманітних автопортретів, наприклад, «автопортрет в натуральну величину у повний зріст», зобразити те, як відчуваєш себе в різних частинах свого тіла, намалювати енергетичні потоки в тілі, чи те, що відбувається «в середині», намалювати, що означає «бути самим собою», зобразити себе в якійсь ролі (я – начальник чи я – мати).

Створення автопортретів завжди служить самоствердженню і зміцненню психічної ідентичності. Арт-терапія допомагає досягти більш реалістичного погляду людини на ситуацію і саму себе. Створення зображень автопортретного характеру можна вважати засобом осягнення свого «Я» (Malchiodi, 1990) і також допомагає виявити здатність людини до прийняття іншого образу «Я». Як стверджує В.Оклендер, тілесний образ «Я» виступає як значимий показник прийняття себе (Оклендер, 1997). Таким чином, відбувається зцілення системи самосвідомості. Ця робота пов'язана також з усвідомленням психологічних меж свого Я.

Для роботи з образом «Я» можна також використовувати лялькотерапію – створення різних ляльок. У такій роботі людина завжди проєкує на ляльку частину свого «Я». Корисною також буде робота з гримом і різними ролями особистості в драматерапії.

Ми розглянемо найпростіші способи роботи з образом «Я» і усвідомленням свого місця у світі.

Створення «Мандали» як метод самозцілення та самогармонізації в кризових умовах

Слово «мандала» ще кілька років тому лякало психологів, бо виглядало як щось езотеричне. Але сьогодні, завдяки поширенню арт-терапії, цей метод привертає увагу багатьох психологів-практиків. «Мандала» перекладається з санскриту як коло, центр. Мандала – це циркулярний образ, що містить концентровані форми, образи, зображення. Мандала є символом балансу, гармонії та єдності. Мандали як архаїчний засіб зцілення та розвитку, як глибинний архетипічний символ існували у всіх культурах та цивілізаціях нашої планети, в яких коло є символом єдності та цілісності. Протягом всієї людської історії мандала виявлялася як універсальний і незмінний символ цілісності, гармонії і перетворення. Вона визначає характер майже всіх первинних інтуїтивних уявлень щодо природи реальності, тих уявлень, які визначають наше життя і притаманні кожному з нас.

Вперше до мандал як малюнків у колі звернувся К.Г. Юнг, який помітив спонтанне малювання мандал у своїх пацієнтів. Т.Ю. Колошина відносить мандали до трансперсонального напрямку арт-терапії (Колошина, 2002). Створення мандал являється, на наш погляд, однією з методик арт-терапії у вузькому значенні цього слова – зцілення за допомогою створення художніх образів.

Мандала використовується в арт-терапії як дуже потужний інструмент глибинної діагностики та для інтеграції. Можна казати, що це – діагностика і, водночас, допомога, тому що, як зрозуміло, процес терапії відбувається в арт-терапії водночас з діагностикою завдяки психотерапевтичному фактору творчої експресії (Копытин, 1999). Особистісна мандала має значення в процесі змін. Кожен створює те, що до нього ще ніколи не існувало. Таким чином, створення мандали – це причетність до процесу змін, це вірність самому собі. Мандала відображає стан автора, і, в той же час, цей стан гармонізує.

Мандала відкриває доступ до глибинного несвідомого, що надає можливість через аналіз символів визначити стан клієнта (його екзистенційну ситуацію). Допомога відбувається через швидку інтеграцію особистості (тому мандала використовуються в будь-яких кризових станах), минаючи усвідомлення. Коло (тобто сама мандала) – це захист, нерозчленованість, нероздільність, цілісність, порядок, межі. Мандала, за думкою К.Г. Юнга – це терапевтичний, інтегруючий засіб, поєднання протилежностей на більш високому рівні, процес психічного розвитку, засіб розв'язання внутрішніх

конфліктів. Коли ми створюємо мандалу ми створюємо персональний символ, що відображає те, чим ми є в даний момент. Коло, яке ми малюємо, містить – або запрошує – конфліктуючі частини нашої природи проявитися. Навіть якщо конфлікт проявляється на поверхні, під час малювання мандали відбувається безперечно вивільнення напруги. Саме тому мандала допомагає краще сприймати та усвідомлювати свої почуття, вона є загальною схемою, системою координат (*Діагностика...*, 2002).

Процес створення мандали є універсальною дією та певним ритуалом самоінтеграції, тому може застосовуватися для аутопсихотерапії. Цей процес є екстреною допомогою, коли традиційна психотерапія не підходить. Як зображувальна техніка, що використовується в арт-терапевтичній роботі, створення мандал – це створення малюнків в колі, які відображують індивідуальні особливості автора – його психічний стан, ставлення до світу та до себе, а також неусвідомлені потреби та тенденції розвитку. Використання мандал в арт-терапії розвивала Дж. Келлогг (*Діагностика...*, 2002). Велике значення для створення мандал має атмосфера психологічної безпеки, ослаблення свідомого контролю і можливість фокусування на процесі створення мандали та взаємодії з образом, що дозволяє посилити терапевтичну, гармонізуючи функцію процесу.

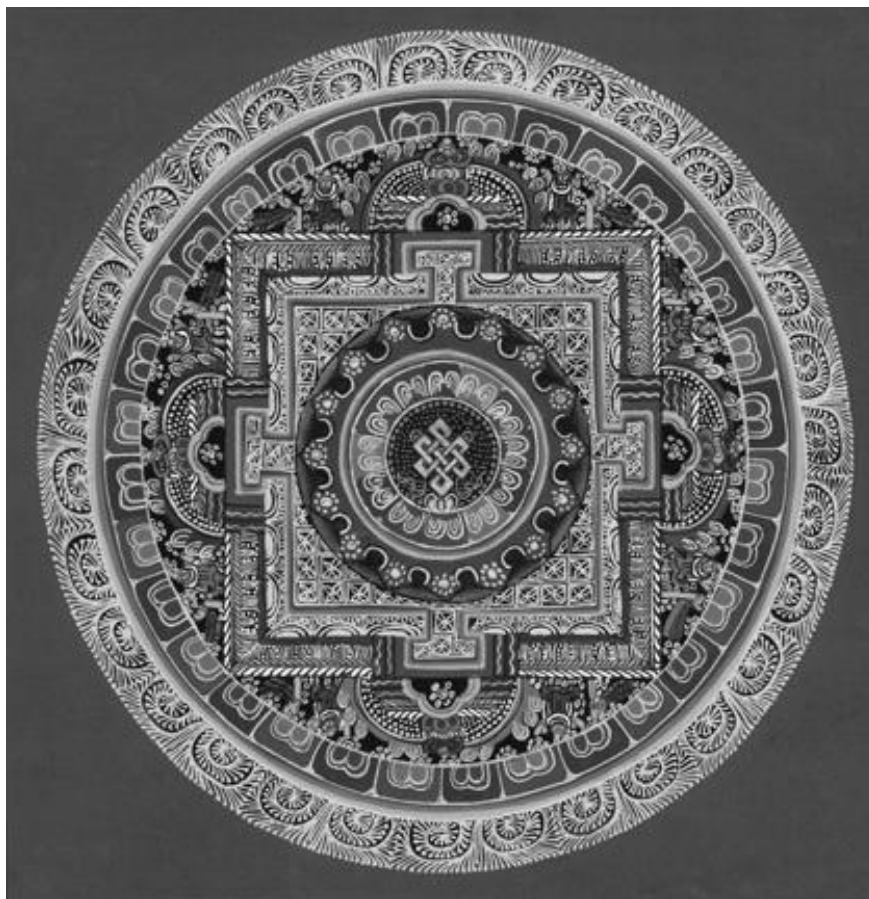
Кілька слів треба сказати щодо самої методики створення мандал. Коли я пропоную клієнтам намалювати мандалу, я спочатку розповідаю про те, що таке мандала, де вони зустрічаються, як використовуються в різних культурних спільнотах.



Мал. 1. Мандала в Софійському соборі в Києві.

Наведу кілька прикладів: мандали використовувалися в Стародавній Месопотамії 2300 років до нашої ери і 3 тисячі років до нашої ери на Далекому сході, мандали були досягненнями північних індіанців; образ нового Єрусалиму, що описаний в Біблії, має форму мандали, готичні собори з XIII століття мають вітраж-роzetку в формі мандали; в християнських мандалах, що ми можемо бачити в православних храмах (див. *мал. 1*), часто

Христос зображений в центрі, оточений символами або зображеннями євангелістів – бика, орла, лева та ангела, іноді в центрі знаходиться Марія або всевидюче око в трикутнику, що має значення божественної свідомості, трійці. Ритуальні мандали, що використовуються в буддизмі є предметом ідеалізації (див. мал. 2).



Мал. 2. Буддійська мандала Калачакри, зображення небесного палацу Просвітленого божества, нараховує не менше ніж 700 елементів

Потім я пропоную людині або групі зосередитися на внутрішніх відчуттях, заплющуючи очі, і дочекатися, коли на «внутрішньому екрані» з'явиться який-небудь образ... Поки клієнти поглинають у глибини свого внутрішнього світу я надаю кожному аркуш паперу А4 з намальованим заздалегідь олівцем колом, діаметром приблизно 20 см, і надаю інструкцію за Дж. Келлог: «Візьміть аркуш паперу та фарби і намалуйте будь що в колі, обравши той колір, який в цей момент для Вас є найбільш приємним... Зосередитися на намальованій формі та відчуйте, що саме слід до неї додати, яку наступну дію вона Вам підказує... Найголовніше – отримати задоволення від процесу малювання... Ваш малюнок повинен Вам подобатися і найбільшою мірою відповідати Вашому стану...». Зовнішні межі мандали не можуть бути непереборною перешкодою, якщо хтось хоче, він може вийти за межі мандали, бо це – їх власна мандала.

Іноді я пропоную теми мандал: «Намалювати мандалу ненависті... любові... гармонії... гніву... щастя». Можна обирати теми, що пов'язані з будь-якими актуальними почуттями та емоціями. Це дозволяє людині краще впізнати себе саму, оцінити власний досвід, пережити в безпечній формі приховані та витіснені почуття, пов'язані з певними травматичними подіями, що може бути корисним для вимушених переселенців.

Мандала, як ми вже казали, може використовуватися задля самозцілення. Можна малювати мандали навіть кожного дня, або в випадках, коли почуваєш себе розгубленим, розчарованим, у відчаї.

Приклади різних мандал Ви можете бачити на малюнках в *кольоровій вкладці 1, мал. 1-4*.

Я ніколи не пропоную аналізувати мандали. Я пропоную вдивлятися в мандали, медитувати, дивлячись на них, відчувати малюнки, щоб краще зрозуміти стан іншої людини. Якщо робота проводиться в групі, група «вивчає» таким чином кожен мандалу, і кожен розповідає про свої почуття, асоціації, які з'являються в погляді на кожен мандалу. Такий зворотній зв'язок не повинен містити ніяких оцінок, і це – завдання арт-терапевта, обговорення повинне бути спрямоване на краще пізнання іншої людини та самої себе: те, що кажуть інші про мою мандалу, викликає в мене певні почуття, які дозволяють мені зрозуміти, хто я є...

Наприкінці треба зауважити, що метод створення мандал, які мають чіткі межі, форму кола, дозволяє:

- створити цілюще середовище для роботи з вимушеними переселенцями з метою подолання наслідків психічної травми та гармонізації психічних станів;
- працювати з сильними почуттями, що супроводжують травматичні події, але водночас допомогти людині зберегти психічну цілісність;
- побудувати психологічні межі особистості, якщо вони були порушені під час подій, що призвели до переселення;
- супроводжувати увесь час, залишати її в теперішньому;
- допомогти людині усвідомити, диференціювати свої почуття;
- використати гармонізувальний вплив творчої діяльності задля сприйняття себе та власного травматичного досвіду та побудови нових моделей поведінки.

Простір та межі особистості

У психологічному становленні людини важливими є особистісні межі, власна особиста зона, допустима межа контакту. Травматичні події, а вимушене переселення однозначно можна назвати травматичною подією – людина залишає все, рятуючи своє життя – викликають порушення психологічних меж. І важливе для кожного, хто пережив такі події, – відновити психологічні межі, якщо вони були порушені.

Без існування будь-яких меж неможливо зрозуміти і відчутти ні *єднання з іншими*, ні *відміну від інших*. Для будь-якої людини важливо стати окремим і автономним. Це означає, що вона в змозі відокремити себе від інших людей і створити свої власні індивідуальні межі, які допоможуть їй сформуванню власну особистість.

У психологічному сенсі *межі* – це розуміння власного «Я» як окремого від інших. І це розуміння своєї окремоті формує основу особистості. Межі показують, де закінчується особистість, а де – починається інша, що людина може вибрати, а що не може, що в змозі винести, а що ні, що відчуває і чого не відчуває, що їй подобається, а що – не подобається, чого вона хоче і чого не хоче.

Узагалі, індивідуальні межі містять тілесні відчуття, думки, почуття, ідеї, потреби, переконання і бажання. Психологічні межі відділяють наші почуття від почуттів інших людей. Наявність меж створює правила взаємодії між людьми, що визначають міру втручання в особисті та психологічні межі один одного («*Чи можна тебе обійняти?*»); відповідальність за почуття інших («*Я поважаю твої почуття, але ці почуття – твої*»); приналежність людини тільки собі («*Я не володію тобою, і я не належу тобі*»).

На межах – тобто там, де людина стикається з зовнішнім світом – виникають *ідентифікація* і *відчуження*. З ідентифікацією пов'язаний поділ соціального світу на «свій» – «чужий»: «свій», зрозуміло, ближче, рідніше і зрозуміліше. Проблеми, наприклад, одного з членів сім'ї або близького друга завдяки ідентифікації з ним стають настільки «своїми», що викликають образу, гнів, смуток та інші почуття. Любов, дружба, партнерство та інші близькі стосунки зазвичай існують в межах внутрішніх кордонів. Те, що лежить за ними, виявляється чужим і відривається.

Якщо межі порушені, взаємодія з іншими стає неадекватною, і на тому рівні, на якому це відбувалося (тілесному, емоційному, когнітивному), з'являються невирішені проблеми. Порушенням меж є будь-який вплив на будь-яку сферу життя людини проти її волі та бажання. Іноді це є

досить явним – фізичні погрози, побиття, вторгнення на приватну територію. Іноді спостерігається лише порушення психологічного характеру – тиск, примус, залякування, маніпуляції. Почуття безсилля, страху, сильний гнів, ярість є нормальними реакціями на порушення меж. Люди, які зазнали травми, почувають себе не повністю захищеними, вони закриті до взаємодії з іншими, поділяють інших на «своїх» та «чужих» – їх межі є занадто жорсткими, порушеними у контакті з оточенням, і не дають можливості прийняти допомогу. Або ж – навпаки – вони не відчують своїх меж.

А. Лоуен виділяє дві структури характеру, пов'язані з формування меж людини: психопатичну структуру характеру – контролюючу особистість, яка характеризується жорсткими межами, і оральну структуру характеру – залежну особистість з розмитими межами, що має проблеми з сепарацією і незалежністю (Лоуен, 1999).

Тому для вимушених переселенців важлива робота з відновлення психологічних меж, яка на думку Г. Клауда и Дж. Таунсенда, повинна містити наступні сфери (Клауд, Таунсенд, 2001):

- **усвідомлення себе**: свого тіла, почуттів, внутрішніх настанов, дій, думок, здібностей, рішень, бажань, обмежень;

- **активність**: люди без особистих меж не часто стають ініціаторами подій зовнішнього світу, а, як правило, тільки реагують на них, пасивно приймають чужі рішення;

- **установлення обмежень** – у першу чергу, на агресивну поведінку інших, що може містити надлишкова турбота, що призводить до зняття людиною відповідальності з самої себе, а також на емоційні образи, засудження і звинувачення. Людині важливо усвідомлювати свої обмеження у часі, грошах, енергії;

- **визначення своїх цінностей**, цілей і прийняття відповідальності за свій вибір цих цінностей та цілей;

- **розвиток самоконтролю** як обмеження на бажання через формування балансу між задоволенням своїх бажань та управлінням ними;

- **усвідомлення своєї «окремісті»** від інших, що пов'язано з відчуттям «Я», власної ідентичності, здатності бути одному, знайти собі заняття, хобі, окремі від інших інтереси та уподобання;

- **прийняття інших** такими, якими вони є насправді, що пов'язано з відмовою від контролю поведінки, почуттів та свободи інших;

- **чесність** у ставленні до інших.

Робота з психологічними межами в арт-терапії будується на цілісному досвіді клієнта, враховуючи його тілесні та емоційні зміни, когнітивний рівень, символічний, поведінковий, експресію, уяву.

До форм роботи з психологічними межами через **рухи та тілесні вправи** належать:

- робота в парах із використанням приближення та віддалення один від одного з усвідомленням «меж комфорту», внутрішньо допустимої дистанції взаємодії з партнером;

- усілякі дотики для усвідомлення фізичних меж (ці види вправ можливо використовувати лише за попередньою згодою людини);

- робота з підтримкою та опорою (в роботі з партнером – бути опорою для інших та знайти опору в собі, фізично підтримувати партнера під час вправ та бути здатним «віддатися», прийняти допомогу від партнера);

- усвідомлення центру свого тіла та фізичних меж під час контакту з іншим очима, руками, в процесі енергетичного контакту;

- рухова імпровізація, яка дає можливість подолати жорсткі системи значень, досягти більшої гнучкості та відкритості для безлічі різних можливостей та освоєння нових видів досвіду тощо.

Арт-терапія, на наш погляд, адекватний метод роботи з психологічними межами. Для встановлення здорових меж важливо усвідомлення себе, ким ми є насправді, свого тіла, почуттів, обмежень тощо. Завдяки психологічному механізму проєкції, який лежить в основі арт-терапевтичного процесу, таке усвідомлення набуває екологічні та комфортні форми.

Відсутність особистих меж призводить до пасивності, але особиста активність клієнта є важливою складовою арт-терапевтичного процесу. Усвідомлення своєї окремоті від інших відбувається під час занять улюбленою справою, творчою діяльністю, яка дозволяє зрозуміти відмінності себе від іншого, що відбувається в будь-якому арт-терапевтичному процесі. Також арт-терапія дозволяє розширити наші можливості (рольовий репертуар, поведінкові патерни, творчі навички та вміння), що призводить до усвідомлення власних обмежень (у часі, грошах, енергії тощо).

Високий рівень толерантності до іншого, повага будь-якої думки чи образу, атмосфера терпимості та довіри арт-терапії, завдяки творчості, багато в чому сприяє прийняттю інших такими, які вони є насправді, а, отже, формуванню особистих меж.

Заземлення: відчуття себе «тут і тепер»

Заземлення – термін, що часто використовується в тілесній терапії, в перекладі на просту людську мову означає стійкий зв'язок із Землею. Коли людина втрачає «заземлення», вона нібито «випадає» з реальності, занурюється в світ фантазій і повітряних замків, втрачає ясність мислення і фокусування, їй складно зосередитися на головному. Втрата зв'язку з землею часто відбувається, коли людина постраждала від травматичних подій, втратила домівку, не може знайти своє місце в світі. І тоді втрата зв'язку з землею – це нібито втеча в іншу реальність, більш приємну і яскраву. У вимушених переселенців в прямому сенсі був втрачений зв'язок з землею, зі своєю рідною землею, тому робота з заземленням є вкрай важливою.

Отже, заземлення – це **контакт з реальністю**, який здійснюється через контакт з відчуттями тіла і почуттями, контакт з тим, що відбувається тут і зараз, протилежно відірваності від дійсності, перебуванню в ілюзорній реальності, втраті фізичних відчуттів. Коли ми спрямовуємо увагу на відчуття м'язів, це покращує зв'язок центральної нервової системи з м'язами, розподіляє електро-хімічний сигнал, що йде по нервових шляхах від центральної нервової системи до периферії, зменшуючи рівень енергії, що впливає на центральну нервову систему, захищаючи мозок від «переграння» і контейнеруючи емоційне збудження.

Особливо важливо відчувати заземлення, коли **починаєш важливу справу**. Тому наведемо кілька вправ, що можуть допомогти відчутти зв'язок з землею, знов набути опору, твердо стояти на своїх ногах.

Дуже прості вправи, будь-які **фізичні**, включаючи побутові дії, типу прибирання будинку, задіють тіло, що важливо для досягнення стану заземлення. Зробити собі **масаж** складно (але якщо є така можливість – треба нею скористатися), але можна «проплескати» долонями кожну частину тіла, і таким чином «включити» тіло, розігнати заблоковану енергію.

Все, що **росте в землі**, має стійкий природний зв'язок із землею, а значить, допомагає заземлитися, наприклад, будь-які коренеплоди (картопля, морква, буряк, ріпа тощо), які треба їсти як у свіжому виді, так і в приготуваному. Таким же чином будуть впливати на тіло й **фрукти та овочі** червоного та помаранчевого кольорів. Будь-який «дотик» до природи – **прогулянка** в парку, лісі чи на березі моря заспокоює, уповільнює і заряджає енергією. У літній період добре впливає ходіння по землі / піску / воді босоніж. Пересаджування квітів в домашніх умовах, робота на землі, користування виробами з глини миттєво дозволяють заземлитися.

Існує безліч технік **візуалізації**, спрямованих на заземлення. Стоячи, відчуваючи ступнями поверхню під ногами, треба уявити, що зі ступнів

вниз в землю ростуть потужні коріння, проникаючи все глибше і глибше... відчутти себе деревом з гілками, що тягнуться в небеса, і з товстими кореннями, що йдуть в землю. Деревом, якому не страшні урагани і бурі, бо коріння проникають глибоко в землю. Можна також уявити, що до стоп прикріплені липучки, і з кожним кроком ніби «прилипаєш» до поверхні, по якій пересуваєшся, а уявивши це, ходити так, ніби «мусиш» докладати зусилля, щоб «відлипати». Після можна уявити, що з кожним кроком в тілі додається легкості, і можна майже злетіти, та походити так, ніби з кожним кроком відштовхуєшся для злету.

Ще одна вправа – стоячі на підлозі, робити такі рухи пальцями ніг, ніби загрибаєш ними землю. Це можна робити в будь-якій ситуації, непомітно для оточуючих. Виконання цієї вправи сприяє «поверненню у тіло» та може допомогти заспокоїтися у момент напливу занадто інтенсивних емоцій у тих ситуаціях, коли немає можливості їх адекватним чином відреагувати. Також можна походити щільно притискаючи стопи до підлоги/землі чи походити на п'ятках, носочках, бокових поверхнях стоп.

Найбільш адекватна поза для досягнення стану «заземлення» – це «зірочка», лежачи на горизонтальній поверхні на спині, розкинувши руки та ноги під кутом 45 градусів. Таку позу корисно використовувати перед відходом до сну задля більшого розслаблення.

Отже, починаючи щось робити, готуючись до якоїсь справи, треба згадати, що ми живемо на землі, маємо тіло з його потребами, і Земля нас завжди підтримує, завжди дає опору!

Література:

Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 80 с.

Клауд Г., Таунсенд Д. Дети: границы, границы... : пер. с англ.: И. Стариковская / Генри Клауд, Джон Таунсенд. – М.: Триада, 2001. – 101 с.

Копытин А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 254с.

Колошина Т.Ю. Арттерапия: Метод. рекомендации / Т.Ю. Колошина. – М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.

Лоуен А. Предательство тела : пер. с англ. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 328 с.

Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии / Вайолет Оклендер ; [пер. с англ. С. Б. Шерстнева, О. В. Орловой ; под ред. Ф. В. Березина, Е. А. Спиркиной, Е. Д. Соколовой]. – М. : Независимая фирма «Класс», 1997. – 336 с.

Malchiodi C. Breaking the Silence: Art Therapy wiht children from Violent Homes / C. Malchiodi.– N.Y.: Bruner/ Mazel, 1990.

ПРАГНЕННЯ СТАБІЛЬНОСТІ. ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН.

Прийняття невизначеності – крок в майбутнє

В межах *системного підходу* кожна людина і кожна група людей розглядається як соціальна система, у якій все взаємозалежно (кожен з нас живе поряд з іншими, в нас є близькі, сусіди, і їх проблеми часто стають нашими), і яка має ряд системних параметрів. По-перше, система як ціле завжди більше суми її частин. По-друге, якщо що-небудь зачіпає всю систему (наприклад, соціально-політичні трансформації в суспільстві), то це відображається на всіх її елементах. По-третє, зміни, що відбуваються з одним з елементів системи, відображаються на інших і на всій системі в цілому. Будь-яка соціальна система є системою, що *саморозвивається*. Це означає, що вона не замкнута, а перебуває в постійному контакті й обміні інформацією з навколишнім світом, що приводить до ряду внутрішніх змін. У соціальній системі завжди одночасно діють дві протилежні сили – *сила розвитку* й *сила збереження гомеостазу*, тобто стабільного стану, рівноваги, що передує змінам. Отже, всі люди прагнуть стабільності, але стабільність – це стагнація, це – зупинка та неможливість розвитку. За періодом стабільності завжди крокує період змін, яких не можна уникнути, тому що змінюється те, що навколо, з чим людина, родина або суспільство контактує.

Таким чином, *зміни* – раніше чи пізніше – *неминучі*. Крім того, змінам передує *ситуація невизначеності*: не маючи дару передчуття, ніхто з нас не знає, що буде далі. Це викликає бажання контролювати ситуацію, але це – неможливо. В цих умовах невизначеності іноді доводиться робити дуже непростий вибір, і тоді кожна альтернатива наділяється людиною своїм смислом. Такий вибір охоплює різні рівні процесів – самосвідомість, ставлення до іншого, орієнтацію в ситуації невизначеності. За висловом М.К. Мамардашвілі, ми живі лише тоді, коли обираємо невизначеність.

Тому таким важливим є розвиток такої якості як *толерантність до невизначеності*, прийняття невизначеності. Ця якість пов'язана з верхніми рівнями самосвідомості особистості, що передбачають орієнтування людини на особистісні цінності та виключають ставлення до іншого як засобу досягнення цілей. Додамо, що самоповага є індикатором рівня особистісних цінностей, який пов'язаний з прийняттям невизначеності. Дослідження доводять, що з переходом на більш високі рівні моральної самосвідомості, де особистісні цінності вже є стабільною системою, в якій ставлення до інших людей як до цінності займає важливе місце, – схильність до вибору маніпулятивних тактик у вирішенні проблем знижується, прийняття умов невизначеності – збільшується. Отже, толерантність до невизначеності дуже важлива якість для вимушених переселенців.

Досягнення відчуття підтримки, опори

Ситуація вимушеного переселення вимагає *високої психологічної стійкості*, здатності розуміти ситуацію, швидко адаптуватися, вміти долати стреси та приймати допомогу. Дуже важливим для вимушених переселенців є відчуття внутрішньої опори – сили, стабільності, впевненості в собі, здатності захиститися, можливості діяти. Відчуття того, наскільки стійко ми стоїмо, пов'язано з тим, наскільки стійкі ми взагалі в житті. Вимушені переселенці частково втратили опору в житті, їх земля «пішла у них з-під ніг»... Адже у складних життєвих обставинах нам навіть складно стояти. Існує розповсюджена ілюзія, що підтримка – це щось, що я отримую ззовні, ніби мене беруть на ручки і несуть. Відчуття внутрішньої опори дозволяє «відчувати підтримку в собі», змінюючи переконання «дозволяти себе нести». Ми не можемо ні з ким бути «зв'язаними» (відчувати зв'язок), ні на кого не можемо опертися, ні від кого отримати підтримку, якщо ми не можемо опертися на себе.

Почуття внутрішньої опори пов'язано з нашим *дитячим досвідом*. Людина вчиться підтримувати себе зсередини через відчуття підтримки з зовнішнього світу, яке сформувалося під впливом досвіду взаємодії з тими людьми, що опікувалися нею в дитинстві. Вона отримує цей досвід, це відчуття на рівні тіла (м'язова підтримка), і це дає їй спогади і відчуття підтримки тоді, коли в цьому є необхідність. Якщо людину не підтримували в дитинстві, в результаті чого вона не інтегрувала досвід опори і підтримки, вона сама не здатна підтримувати себе, задля того, щоб цьому навчитись, вона може потребувати спеціальної психотерапевтичної роботи. Якщо в дитинстві вона мала досвід підтримки з боку люблячих дорослих, вона може до нього звернутися в складних, травмуючих життєвих обставинах, і цей досвід може стати для неї опорою.

І це пов'язано з відчуттям внутрішнього центру та поняттям «*контейнерування*». «Контейнерування» визначається через усвідомлення тілесного досвіду: те, що відбувається всередині людини, потрібно сприйняти на тілесному рівні у вигляді різних соматичних проявів. Завдяки усвідомленню ці прояви наділяються характеристиками тілесних смислів і відчуттів. Тобто контейнерування – це здатність до витримування емоцій, напруги, інстинктивних імпульсів, це – здатність проживати емоції без придушення їх у собі та без вихлюпування на тих, кому вони не призначені. Контейнерування та безпека є базовими умовами, необхідними для відновлення *здатності до саморегуляції*. Часто люди плутають поняття «керува-

ти емоціями» і «блокувати» їх. Блокування чи витіснення емоцій призводить до дисоціації та руйнування здоров'я, а вихлюпування – до руйнування стосунків. Немає поганих емоцій, є незвично високий рівень енергетичного збудження, від якого система тіло-розум захищається дисоціацією, локалізуючи напругу в тілі.

Завдання контейнерування:

- підтримувати ясний стан розуму;
- усвідомлювати внутрішні та зовнішні сигнали;
- тренувати та розвивати здатність витримувати складні та незвично інтенсивні емоційні стани.

Ми можемо навчитися контейнерувати – вносити зміни в регулювання системи через соматичну нервову систему, через довільний (завдяки волі) рух м'язів, напрямок уваги, зміну ритму і глибини дихання. Шляхи розрядки через перенесення уваги: з грудей в низ живота і в ноги; з грудей в руки, шию, і голову; з шиї і плечей в руки.

Групи м'язів, пов'язані з контейнеруванням: м'язи, які рухають голову, шию, щелепи, очі, внутрішнє вухо; мімічні; які дозволяють ковтати і випльовувати / нудити; які допомагає виробляти звуки (навколо і всередині глотки). Розвиток і регулярне тренування цих м'язів розширює можливості контейнерування, витримування високої інтенсивності емоційних станів.

Для керування своїми емоціями, а також розвитку відчуття підтримки необхідні:

- Напрацьована звичка стежити за своїм диханням і при необхідності свідомо посилювати діафрагмальне дихання;
- Навички переведення уваги від думок і образів у тілесні відчуття і вміння проводити енергію вниз в ноги і руки (заземлення);
- Розвинена міміка і навички відчувати, визнавати і розуміти свої емоції через відчуття в мімічних м'язах.

Треба також пам'ятати, що в кожного з нас є соціальний контейнер – друзі, та/або близькі, психолог або психотерапевт, з ким можна поділитися, отримати підтримку, у тому числі і під час переживання важких станів. Іноді достатньо просто знати, що такі люди є, чи думати про них, чи тримати їх образ перед очима, іноді потрібно їх безпосередня присутність для того, щоб збільшити тілесний контейнер. Допомога таких людей полягає в віддзеркалюванні, співпереживанні та саморегуляції. Якщо людина має досвід контейнерування емоцій і усвідомлення власних станів, це є запорукою досягнення цілісності, ясності і щастя. Ознакою прожитого і заверше-

ного травматичного досвіду є повернення енергії в спокійний стан наповненості, пошук або вибудова нового конструктивного смислу цього досвіду, почуття вдячності.

До цього неповного переліку можливостей роботи з розвитком відчуття опори та підтримки додамо, що можна включати малюнок в тілесну роботу. Можна запропонувати намалювати тему «На що я спираюся в житті». Цей малюнок передбачає аналіз питань «На чому Ви стоїте?... Яка земля під ногами?... Як Ви її відчуваєте?... Як Вам на цьому?... Як Ви відчуваєте це «стояння»?... Наскільки стійко Ви можете стояти?».

Чотири кімнати розвитку

Перш ніж перейти до опису методик, треба приділити увагу методу *системних структурних розстановок*, який ми використовуємо в арт-терапевтичному форматі. Цей метод розроблений Інзою Шнарпер як метод групового моделювання системи за допомогою замісників задля розгляду структур системи та її вивчення (Шнарпер, 2011). *Системний підхід* стає все більш поширеним у дослідженні внутрішнього світу та використовується як метафора задля психологічної допомоги. Як систему ми можемо розглядати і будь-яку групу, й окрему особистість. Зрозуміло, що такі «моделі» роблять системи більш наочними, одразу ж є зрозумілими розбіжності в сприйманні окремих структурних елементів системи – її персонажів.

Отже, ми створюємо *модель світу* людини, його метафору проблеми. Вона має можливість отримати зовнішню картину своєї системи та огляд ситуації в цілому. Всі елементи розташовані в просторі таким чином, щоб людина відчувала це розташування як правильне, співзвучне. Вирішення проблеми у вигляді слів трансформується в образ та сприймається на тілесному рівні. Клієнт отримує екстерналізований досвід власної структури, тобто «*перенос результату образу-рішення в повсякденне життя* є поступовими змінами» (Шнарпер, 2011, с. 97).

Розстановки, що *орієнтовані на рішення*, є особливою групою системних структурних розстановок. Загальний принцип орієнтації на рішення допомагає спиратися на ресурси та формує установку, з якої стає зрозумілим, чого хоче клієнт насправді, включаючи усі наслідки, тобто установка надає клієнтові сенс життя, «червону нитку», по якій можна рухатися. Ми пропонуємо роботу засновану на використанні малюнку як об'єкта, що заміщує певні елементи системи. Робота завжди містить такі *етапи*:

- створення малюнків, що є відображенням бачення людиною різних елементів системи (наприклад, частини «Я» – Ініціатор ідей, Критик, Реаліст; ціль, перешкода, помічник, «Я»); людина вступає в контакт з власними відчуттями, асоціаціями, переживаннями щодо запропонованих позицій. Малюнок стає втіленням цих відчуттів;
- розташування малюнків в просторі кабінету;
- людина займає позицію кожного елемента системи по черзі, прислухаючись до своїх почуттів, бажань, зв'язків, що відчуються з іншими елементами системи;
- аналіз та обговорення, що приводять до кращого розуміння ситуації, яка викликає переживання.

Елементи роботи з розміщеннями малюнків в просторі були запропоновані Т.Ю. Колошиною в авторській методиці «*Шлях*» (Колошина, 2005) для кризової терапії. Дана методика дозволяє клієнту пройти на сим-

волічному рівні важкий відрізок життєвого шляху задля виходу з кризи. Після створення серії малюнків, які є асоціаціями на певний ряд слів-стимулів, що мають архетипічний зміст, триває процес повільного, вдумливого руху уздовж цих малюнків, розташованих в просторі кабінету. Це як дорога, що складена з малюнків. В цьому процесі «зазнає змін внутрішня організація особистості, завдяки чому стає можливим перехід на принципово новий рівень внутрішнього розвитку» (Колошина, 2005, с. 167).

Зокрема, можна запропонуємо варіант використання малюнку як позиції в форматі «4 кімнати». Ці «кімнати» є символами етапів розвитку системи – етапів змін: задоволення, заперечення, розгубленості та оновлення. Життя схоже на синусоїду: спочатку ми задоволені, все добре, і ми до цього звикли; але все навколо змінюється, зміни є невід’ємною частиною життя; ми не звертаємо уваги на ці зміни в оточенні, ми їх ігноруємо, відкидаємо, думаємо «якось буде»; але зміни «наступають», вже ясно, що як раніше – не буде, ми розгублені, не знаємо, що робити, що правильно, а що – ні; якщо попередній етап пройдений добре, настає прийняття змін і оновлення – відчуття себе нового.

Після створення чотирьох малюнків, ми пропонуємо отримати реальний досвід переходу від задоволення через заперечення та розгубленість до оновлення (мал. 3). Метою є пошук ресурсів на шляху змін та розвитку.

задоволення	заперечення
розгубленість	оновлення

Мал. 3. Чотири кімнати розвитку

Створюється за допомогою стрічок простір з чотирьох квадратів (див. кольорову вкладку 2, мал. 1), і людина в реальності переміщується з однієї «кімнати», що уособлює малюнок, до іншої. Саме опанування кожним станом в процесі змін надає клієнтові енергії для подолання кризи, прийняття важливих рішень, впевнений рух по життю.

Література:

Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 409 с.

Колошина Т.Ю. Арт-терапия кризисных состояний // Т.Ю. Колошина / Московский психотерапевтический журнал. – 2005. – № 4. – С. 154-169.

Шпаррер И. Введение в ориентированный на решение подход и системные структурные расстановки /Инза Шпаррер ; [Пер. А. Соколова]. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2011. – 192 с.

Ротенберг А. Контейнирование и осознание / А. Ротенберг ; [Электронное джерело]. – Режим доступа : <http://www.yoga-profess.ru/article/586/>

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ГНУЧКОСТІ

Свобода самовираження в монотипії

Монотипія – це унікальна нетиражна техніка, що поєднує в собі якості естампа та живопису. Монотипія (від *моно...* і греч. *τυπος* – відбиток) – вид друкованої графіки, винахід якого приписується італійському художнику і граверу **Джованні Кастільоне** (1607–1665). Техніка отримала розповсюдження з кінця XIX століття, її поширювали Уільям Блейк, Едгар Дега. Можна говорити, що першими монотипістами, напевно, були ще стародавні люди, що залишали сліди відбитків своїх долонь на стінах печер.

Сама техніка полягає в нанесенні фарб на гладку поверхню друкарської форми зі скла (паперу, міді тощо) з подальшим друкуванням на верстаті; отриманий на папері відбиток завжди буває неповторним, унікальним. Папір поміщають на поверхню форми і щільно притискають його (або, якщо поверхня прозора, можна перевернути її на аркуш паперу). На папері утворюється відбиток з незвичайними візерунками, які не можуть бути повторені художником. Образ на відбитку носить випадковий характер.

У психології та педагогіці використовують техніку монотипії для розвитку уяви та креативності, тому що монотипія – це, за думкою Є. Ковальчука, дивовижний жанр, який по суті займає серединну позицію між живописом і графікою, між мистецтвом і психологією (*Ковальчук*). Монотипія – це спосіб свободи самовираження, це проекція внутрішнього світу. Тому щирість жанру безперечна. Це та тонка матерія, яка зараз майже загублена в образотворчому мистецтві. Це – одне торкання, дотик, натискання і в результаті ми маємо художній твір!

Для творів, що виконані в техніці монотипії, характерними є тонкість кольорових відношень, плавність та м'якість обрисів форм, що зовні зближує монотипії з аквареллю.

В якості фарб для монотипії можуть використовуватися будь-які – акварель, гуаш, темпера, акрил, олія, офортні, типографські, які можна застосовувати як з розчинниками, так й в первинному вигляді. В якості поверхні, на яку наносяться фарби, можна використати: папір, картон, пластик, пластини з різних металів, скло, фанера, полотно, дерево, камінь – все залежить від того, яку фактуру автор бажає отримати. Фарба наноситься на поверхню різними інструментами: руками, долонями, пальцями, пензликами, шпателями, валиками з різними фактурами. Види поверхонь, на які друкують відбиток – найчастіше, це – папір, але може бути й пластик, фа-

нера, камінь, скло, метал, полотно, тканина. Як бачимо, монотипія вже на стадії підготовки надає широкі можливості для фантазування і творчості.

Отриманий відбиток можна як залишити в первинному виді, так й домалювати до закінченого образу, який проявляється в фарбах. Контролювати процес створення монотипій можливо лише досить умовно. Все, що підвладно художнику – це вибір кольору, густоти розведення і типу фарби, а також час створення відбитка – можна зачекати, поки фарба трохи підсохне, притискати малюнок надовго, а можна відразу прибирати.

Кілька слів щодо використання різних фарб. Найкраще підходить акварель та гуаш. Ці фарби можна використовувати навіть для дитячої творчості. Акварель легко змивається і її треба накладати густо, гуаш дає дуже красиві розводи і практично непрозора. Але у неї є особливість: висихаючи, вона стає менш яскравою. Олійні фарби та акрил – вимагають спеціальної підготовки, крім того, це порівняно дорогі фарби.

Коли я пропоную клієнтам зробити монотипію, я детально розповідаю про саму техніку. Іноді навіть показую, як це можна робити. Я найчастіше використовую гуаш, як найбільш доступну фарбу. Існує два основних правила створення монотипії за допомогою гуаші: фарби не треба шкодувати (не просто малювати, а навіть накладати її на форму) та працювати треба швидко, бо фарба висохне і відбиток не вийде або буде не повний.

Коли форма притискається до паперу, я пропоную трохи здвинути її або повернути – тоді з'являються несподівані форми малюнку та чарівні образи. Ця техніка адекватна для використання з тими, хто боїться малювати, тому що нічого не вийде, тому що останній раз тримав пензлик ще в початковій школі. Завдяки монотипії виявляється, що в кожному «спить художник» і треба його лише розбудити!

Пропонуємо подивитися приклади робіт у *кольоровій вкладці 2, малюнки 3-4* та *кольоровій вкладці 3, малюнок 1*.

Ефемерні образи в акварелі по-мокрому

Техніка акварелі по-мокрому використовується у живопису. Живопис розвиває у людини чуттєве сприйняття кольору і текстури, вміння бачити красу в навколишньому світі, розкриває творчий потенціал. Фарби взагалі (гуаш, олія, акварель) «провокують» спонтанність в образотворчій діяльності, допомагають більш яскраво та відкрито проявити різноманітні емоції, дослідити власні переживання.

Акварель (фр. *Aquarelle* – водяниста; італ. *acquarello*) – техніка живопису, що використовує спеціальні акварельні фарби, які при розчиненні у воді утворюють прозору суспензію. Білий колір паперу надає особливості цьому виду живопису, тонкість і блиск, прозорість малюнка можливі завдяки самої сутності білого паперу. Білий папір відбиває промені світла крізь прозорі шари акварельних фарб, надає особливу свіжість відтінкам. Акварельні фарби складаються з тонко розтертого пігменту, змішаного з розчином рослинного прозорого клею, який є водорозчинним. Завдяки клею акварель можна розчиняти у воді для нанесення тонких прозорих шарів, що дозволяє створювати ефект легкості і тонких колірних переходів. Акварель активізує фантазію і появу легких, ефемерних образів. Акварель найкраща для роботи з емоціями, для порівняння – олівець дозволяє їх занадто добре контролювати, акварель є свідченням найбільшої внутрішньої свободи особистості. Акварельний живопис надає можливість прозорими та чистими кольорами безпосередньо моделювати чуттєві переживання (Брюн, Лихтхарт, 2006).

Спосіб малювання акварельними фарбами виник у Китаї близько III століття, був відомий у древньому Єгипті та країнах античного світу. У Англії цей спосіб почав використовуватися з XVIII століття Полем Сендбі, і саме наприкінці XVIII – початку XIX ст. акварель набула «незалежності» і стала однією з найскладніших технік малювання.

В залежності від ступеня вологості паперу виділяють такі акварельні техніки, як «робота по-мокрому» («англійська» акварель) і «робота по-сухому» («італійська» акварель). Розглянемо особливості техніки акварелі по-мокрому. Сутність техніки акварелі по-мокрому в тому, що фарба наноситься на попередньо змочений водою аркуш паперу. Можливий різний ступінь його вологості. «Вода» – це перше ключове слово, на яке необхідно звернути увагу (Базанова). В найбільш широкому сенсі «вода» – це одна з чотирьох стихій, що існують в природі. Від стихійності та непередбачуваності води, що з'єднується з фарбами, а не тільки від навичок,

вмінь управляти живописним простором та емоційного фону людини залежить отриманий результат. Техніка «по-мокрому» використовує саме розтікання акварелі та створює надзвичайні кольорові ефекти.

Техніка акварелі по-мокрому має певні переваги, але й викликає певні труднощі. Незважаючи на доступність та розповсюдженість, вона є загадковою і незбагненою для багатьох людей. Уявна легкість цього матеріалу, який за походженням пов'язаний з водою, межує з проявами непокорності та стихійності. Основні складнощі ховаються у головній перевазі акварелі – в її плинності. Потрапляючи на вологу поверхню паперу, фарба розтікається неповторним чином. Для людини, яка схильна все контролювати, робота по-мокрому, що сприяє створенню розмитих образів без меж, є адекватною з метою гармонізації та розвитку гнучкості (Волкова, 2009).

В живописі по-мокрому часто проявляється певний тиск техніки над зображенням, а зачарування фарбами, що розтікаються, буває настільки великим, що людина забуває, навіщо вона прийшла. При нанесенні фарби автор залежить від капризів мазків, що розтікаються по вологому паперу, і тому результат процесу творчості *завжди* не такий, як передбачалося. І виправити лише окремих фрагмент, не торкаючись інших, практично неможливо. Може з'явитися певний бруд, зпаплюжитися колір. З іншого боку перевагою цієї техніки задля застосування в арт-терапії є певна економія часу: робота пишеться «на одному диханні», поки аркуш вологий.

Якщо клієнту важко впоратися з аквареллю, з її текучістю, то завданням може стати позбавитися від «зайвої» води в арт-терапевтичному просторі. Якщо ж «водний простір» не лякає клієнта, в нього не виникає бажання повністю підкоритися водній стихії кольору, або вступити з нею в боротьбу, тоді роботу можна вести в стані живого руху води. Для такого живопису безперечно необхідна певна відвага, винахідливість і моторність.

Необхідні матеріали. Основа – дерев'яні дошка (стільніця, планшет, шматок фанери, ДСП); папір (перевага надається спеціальному акварельному паперу, або це повинен бути не дуже тонкий папір, але не дуже цупкий, що добре вбирає вологу), плоскі широкі пензлики (бажано з білячого волосу, переваги яких є в їх м'якості, пластичності, здатності нести багато води), акварельні фарби для малювання в тубусах (вони дають найкращий ефект), маленькі склянки для розчину фарб, широкий посуд з водою, губка. Аквареллю не можна писати на сірому або жовтому папері: потрібен вибілений, що має зернисту фактуру. Не треба використовувати папір з глянцевою поверхнею, тому що акварельна фарба буде стікати з ньо-

го. Бруд, помутніння кольору і поява плям в акварельних роботах з'являються тоді, коли клієнти починають малювати густо.

Фарби розчиняються та розмішуються до однорідності в склянках для фарб (бажано зробити це заздалегідь). Для арт-терапевтичної роботи достатньо, як правило, трьох кольорів: жовтий, червоний, синій – вони є основою для змішування усіх інших, вторинні кольори формуються на основі змішування основних. Поверхня для малювання повинна бути горизонтальною – щоб фарба не стікала на підлогу, не збиралася у брудні «калюжі», папір не пожолобився від води.

Аркуш для акварельного живопису занурюємо у широкий посуд з водою і ретельно розправляємо губкою на дошці для малювання, таким чином, щоб він «приклеївся», дошку теж бажано заздалегідь змочити водою. Змочений водою з обох сторін акварельний аркуш паперу необхідно розгладити таким чином, щоб між аркушем та дошкою не було пухирців повітря і яких-небудь нерівностей за допомогою губки. Не треба ретельно терти, розмочений папір починає розшаровуватися. Треба також зняти з паперу надлишки води губкою, пензликом або купою вати, доки аркуш не перестане «блищати». Якщо папір недостатньо вологий або швидко сохне через високу температуру повітря, треба широким пензликом з великою кількістю води розмочувати аркуш. Якщо папір занадто вологий, і фарба розпливається занадто швидко – треба трохи почекати доки він підсохне.

Отже, підготовку завершено. Кожен клієнт підготував аркуш паперу для наступної творчої діяльності. І можна починати творити!

Пропонуємо подивитися приклади робіт у *кольоровій вкладці 3, малюнки 2-4.*

Хокку: як в трьох рядках описати мить?

Ще одна техніка, яку можна використати для розвитку креативності, здатності вирватися з кола турбот (думок, внутрішнього діалогу тощо), навчання буттю «тут і тепер», це – створення хайку, тривірша, у глибині якого стисло і до болю сильно виражена мить чи ціла вічність.

Хайку або хокку (дослівно – початкові вірші, так як походять від першої полустрофи танки) – жанр традиційної японської ліричної поезії, відомий з XIV століття, жанр поетичної мініатюри, просто, лаконічно, ёмко і достовірно зображує природу і людину в їхній нерозривній єдності. У самостійний жанр ця поезія, що носила тоді назву хокку, виділилася в XVI столітті. Одним з найвідоміших представників жанру – Мацуо Басьо. З 1960-х рр. жанр хайку поширився на Заході, особливо в англomовних країнах. Хоча кожна національна література створює свій власний варіант хайку, підпорядковуючись поетичним традиціям і ритму своєї мови, характерні для хайку риси простежуються в написаних на різних мовах.

Оригінальне японське хайку складається з 17 складів за схемою 5-7-5, записуються хайку як тривірш. У класичному хайку центральне місце займає природний образ, явно чи неявно співвіднесений з життям людини, має бути вказівка на пору року – для цього використовується «сезонне слово». Хайку пишуть тільки в теперішньому часі: автор записує свої безпосередні враження від щойно побаченого чи почутого. Традиційне хайку не має назви і не містить звичні для західної поезії виразні засоби (зокрема, риму, метафору). Мистецтво написання хайку – це вміння у трьох рядках описати момент. У маленькому вірші кожне слово, кожен образ на рахунок, вони набувають особливої вагомості, значущості. Сказати багато за допомогою малої кількості слів, – головний принцип створення хайку.

Отже, хайку – це:

- Спосіб зупинити мить і відчутти його красу.
- Возз'єднання з усім живим і неживим на Землі.
- Двері в наше минуле (можливість завжди повернутися в цю мить).
- Класичне «тут і зараз» в дії.
- Спосіб вирватися з кола турбот (думок, внутрішнього діалогу тощо).
- Почуття, відчуття, а не віра, знання, уявлення.

Що змінюють в житті людини хайку? Навіщо це робити? Узагальнимо психологічні якості, які можуть розвинути завдяки створенню хайку:

1. Уміння жити тут і зараз, бути усвідомленим і центрованим. Коли мовчить внутрішній голос, то виникає стан рівноваги, спокою.

2. Вміння не оцінювати, а сприймати все таким, яке воно є.
3. Шанування життя у всіх його проявах.
4. Почуття своєї єдності з усім світом.
5. Почуття простоти.

Правила написання хайку:

1. Вказівка на пору року (всі хайку розписані по чотирьох сезонах).
2. Теперішній час.
3. Фрагмент (більш коротка частина вірша) і фраза (довша).
4. Фрагмент може бути першим рядком (пориви дощу – світло то сильніше, то слабше) або останньої (цвинтарний паркан не в силах стримати напору – білі лілії).
5. Хайку – інтерактивна поезія (вимагає участі читача).
6. Обов'язкове присутність природи в будь-якому її вигляді.
7. Обов'язково називати речі своїми іменами (вітер – а не «зітхання зефіру», нічне небо, а не зоряний намет і т.п.), тобто забороненими є тропи, метафори.
8. Забороненим є прийом уособлення неживих речей (річка не може сміятися, дерево страждати тощо).
9. Немає рими (а значить, немає і завершеності, це вихоплена мить).
10. Часткова відмова від пунктуації.
11. Відмова від великих букв.
12. Мінімум особових займенників.

І на останнє – кілька порад початківцям у написанні хайку:

- Пишіть в три рядки без підрахунку складів (короткий – довгий – короткий).
- Пишіть фрагмент і фразу.
- Ставте фрагмент на початок або в кінець.
- Обов'язково введіть елемент природи.
- Пишіть в теперішньому часі.
- Уникайте розподільних знаків.
- Уникайте рим.
- Шукайте асоціації та образи з простих реальних речей (тиша – зоряне небо, пустеля, ставок, зимовий сад, спекотний полудень тощо).

І зовсім на останок пропоную Вашій увазі кілька хайку, що написані непрофесіоналами – це мої та моїх клієнтів, які намагалися висловитися в незвичній для себе формі. До цього вони ніколи не створювали вірші...

Холодно. Зима.
Внутри рождается свет.
Все будет добре!
Сентябрь. Осень.
Все успеть внезапно в дождь
Жаль солнца летом...
Зимний рассвет. Свет.
Солнце зовет меня вдаль.
Энергия судеб...
Душный летний день
Рождает осень. Холодно.
Сон о времени...
Начало времен:
В глубине нет покоя.
Тишина не для нас...

Література:

- Базанова Е.* О технике акварельной живописи / Елена Базанова ; [Електронне джерело]. – Режим доступу: <http://www.art-katalog.com/russian/88/30>
- Брюн Д., Лихтхарт А.* Живопись в образовании / Д. Брюн, А. Лихтхарт – К.: Наيري, 2006. – 200с.: ил.
- Вікіпедія. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki/>
- Вознесенська О.Л.* Работа з психологічними границями в арт-терапії/ Олена Вознесенська // Простір арт-терапії// Зб. Наук. праць. – 2011. – Випуск 1 (9). – С. 4-16.
- Волкова Л.М.* Взаимодействие с цветом //Волкова Людмила / Простір арт-терапії: структура, хаос, стихія: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, Київський міський Будинок вчителя, Інститут соціальної та політичної психології АПН України, НПУ ім. М.П. Драгоманова, 26-28 лютого 2009 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьоновой, О.А. Бреусенка-Кузнецова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. – К.: Міленіум, 2009. – 132 с. – С. 115-119.
- Ковальчук Е.* Мастер-класс «Монотипия» /Евгений Ковальчук.; [Електронне джерело]. – Режим доступу : www.tigelclub.ru/index.php?id=204.
- Пример возможной работы с хайку (хокку). – [Електронне джерело]. – Режим доступу: <http://studall.org/all-173554.html>

ГОТУЙСЯ. ДІЙ. ВІДПОВІДАЙ ЗА НАСЛІДКИ

Відповідальність за власні вчинки дуже важлива в ситуації побудови нового життя. Автор школи екзистенційного аналізу Альфред Ленге говорить, що *відповідальність* – це необхідність самому справлятися з проблемами життя. Наведемо ще слова російського філософа Георгія Тульчинського: «Тільки там, де я вільний, де мною вільно прийняті рішення, вільно вчинені дії, я і відповідаю за них та їх наслідки. І навпаки – я можу бути відповідальний тільки за те, в чому проявилася моя свобода». Отже, свобода дії нерозривно пов'язана з відповідальністю.

Різні філософи, психологи розглядають відповідальність як:

- турботу про власні потреби;
- усвідомлення себе і відповідь на запити буття;
- усвідомлену соціальність;
- чесність перед самим собою;
- вчинення осмисленого вчинку, що базується на цінностях.

Почуттям відповідальності можна назвати внутрішнє відчуття обов'язку і готовність відповідати за те, що відбувається в житті в результаті власних вчинків. Немає ніякої «кінцевої інстанції» поза людини, що визначає її вибори і прийняття рішень. Відповідальність (як і свобода) є невід'ємним змістом людського буття. Життя пропонує людині кожен мить певну ситуацію, ставлячи її перед питанням – яку можливість обрати, як поступити. Це означає, що людина відповідає за вибори, які вона робить у своєму житті. Людина бере на себе відповідальність, коли вона бачить саму себе джерелом всіх своїх вчинків і рішень, усвідомлює їх наслідки як для самої себе, так і для інших людей і для світу в цілому. Крім того, бути відповідальним – це означає бути готовим розплачуватися за негативні наслідки своїх вчинків, бути готовим до того, щоб взяти на себе провину. ***Розвинуте почуття відповідальності – ознака дорослості.***

Карл Роджерс підкреслював, що відповідальність корисно визначати як здатність усвідомлювати свої власні потреби, і, в першу чергу, здатність піклуватися саме про них, адже важливо знати межі своїх власних можливостей, інакше легко виснажити свої ресурси, беручи на себе будь-які зобов'язання або виконуючи їх. Якщо людина не в змозі подбати про саму себе, то навряд чи вона зможе допомогти іншим. Карен Хорні вказує, що людині необхідна «звичайна, проста чесність» у відповідях самій собі про себе і про своє життя. У цій чесності три смисли:

- пряме визнання себе таким, який є, без применшення або перебільшень;

- готовність відповідати за наслідки своїх дій, рішень тощо, не намагаючись «вивернутися» або звалити провину на інших;

- усвідомлення, що рішення проблем залежить від самого себе: інші люди, доля або час не повинні їх за когось вирішувати.

Ролло Мей також додає, що конфронтація з собою, неминуча при усвідомленні себе, що вимагає прийняття відповідальності і почуття самотності, яке тягне за собою ця відповідальність. Саме тому, що людина тільки сама відповідальна за себе і свою долю, гостре почуття самотності є неминучим супутником вільної та відповідальної людини.

Отже, для успішної адаптації на новому місці, ресоціалізації, вимушеним переселенцям треба **брати свою долю у власні руки**: формувати нові стратегії розвитку, ставити нові цілі та завдання життя та приймати наслідки власних виборів та вчинків. Лише той, хто може собі допомогти, може прийняти допомогу від інших та сам допомогти тому, кому це необхідно.

Чарівна «Карта бажань»

Це – відома методика створення *колажу бажань* – колажу цілей, планів, це – історія майбутнього життя. Роблячи карту, людина розмірковує про своє життя та цілі, яких хоче досягти, намагається визначити головне на сьогодні, вважає Белік О.В. (*Белик*). Це допомагає навести порядок в думках про майбутнє, налаштовуючись на краще. За своєю суттю, колаж бажань – це візуалізація внутрішнього образу, перенос на папір думок, почуттів і бажань. Він може виглядати будь-яким чином – від звичайного альбомного аркушу з картинками, що вирізані з журналу, до професійно зверстаних дизайнером композицій. Але мета залишається незмінною – детально сформулювати свою мрію та налаштуватися на її виконання.

Кілька слів скажемо щодо самої техніки створення колажу. *Колаж* (від фр. *collage* – приклеювання) – з одного боку, це творчий жанр, з іншого – технічний прийом в образотворчому мистецтві, що полягає у створенні композицій шляхом наклеювання на будь-яку основу предметів та матеріалів, що відрізняються від основи за кольором і фактурою. Колажем також називають картину, що виконана в цій техніці. Колаж часто робиться для отримання *ефекту несподіванки* від поєднання різних матеріалів, і заради *емоційної насиченості* та гостроти. В розширеному значенні «колаж» – це змішування різних елементів, яскраве та виразне повідомлення з обривків інших текстів, фрагментів, зібраних на одній площині. Колаж може бути *домальованим* за допомогою інших засобів – туші, акварелі тощо.

В мистецтво колаж ввійшов як експеримент кубістів, футуристів та дадаїстів. Тоді в образотворчих цілях використовувалися обривки газет, фотографій, шпалер, наклеювалися на полотно шматки тканини, дерев'яні тріски тощо. Вважається, що першими в мистецтві техніку колажу застосували Жорж Брак і Пабло Пікассо. Першим художником, що працював виключно в техніці колажу, був Курт Швіттерс. На відміну від аплікації колаж допускає використання об'ємних елементів у композиції, причому як цілих об'єктів, так і їх фрагментів. В ньому можливо комбінувати різноманітні художні техніки, поєднувати аплікацію та колаж, щоб створити неповторний художній образ, панно або картину. Основа, на якій створюється колаж, може бути з будь-якого матеріалу – тканини, закріпленої на дерев'яній рамці, керамічній плитці, картону, скла тощо. Закріплення деталей може відбуватися шляхом склеювання, пришивання, прикріплення за допомогою скріпок, проволоки. Інструменти для виготовлення колажу: ножиці, клей, аркуш паперу (картону), лінійка, канцелярський ніж, олівець.

Фотоколаж – це довільне поєднання, іноді навіть не зв’язаних між собою, фотозображень на одній картині. Ефект фотоколажу досягається за допомогою накладення одного зображення на інше, суміщення декількох фотозображень в одному, іноді навіть з елементами графіки (мозаїка) або використання хаотичного набору різноманітних зображень (пазл). У ході розвитку фотографії з’явилася можливість використання різних прийомів і методів створення колажів із застосуванням спеціальних ефектів. Слід зауважити, що даний напрямок мистецтва стає більш доступним все більшому колу людей, які не володіють професійними навичками фотографії або комп’ютерної обробки фотознімків (наприклад, за допомогою Photoshop).

Вперше Карта бажань була описана в книзі Шакті Гавайн і називалася **Карта цінностей** або **карта скарбів** – фізична картина, що зображає бажану реальність. Вона має велику цінність тому, що дозволяє сформувати ясний і чіткий образ, який буде направляти і фокусувати енергію на цілі людини. Її можна порівняти з проектом будівки, що будується. Стародавні китайці вірили, що як тільки ми висловлюємо щире бажання чогось досягти, сили Всесвіту починають його здійснювати. Карта бажань і є той інструмент налаштування нашого життя на хвилю успіху.

Головне у створенні Карти – ясність цілей і намірів. Сучасні психологи і стародавнє учення сходяться в тому, що особистість, налаштована на успіх, неодмінно його досягне.

Вибір та формулювання бажань – дуже важливий процес, тому що більшість з нас можуть Мріяти, але зовсім не вміють Бажати. Якщо людина вірить, що бажання збудеться і вплине на життя, важливо оцінити наслідки виконання бажань таким чином, щоб їх втілення було на благо і самому автору Карти бажань і його близьким. Спростує цей процес виписування на аркуші паперу всіх бажань в довільному порядку, а потім їх упорядкування і структурування. При цьому бажано все писати в позитивній формі та без застосування частки «не», наприклад: «я здоровий (а), забезпечений (а), я люблю і є любимою (им), у мене затишний просторий будинок. Моє життя наповнює Любов, радість і щастя. Мій чоловік (дружина) успішний в житті, він чуйний і люблячий. Я люблю їздити на моїй машині (пишіть марку, модель, колір машини і салону). Я займаюся улюбленою справою, яка приносить людям користь, а мені радість і достаток» тощо.

Потім, вирізаючи вподобані зображення з журналів, ми матеріалізуємо свої бажання, які часом буває важко уявити наяву і тим більше утримувати ці уявні образи тривалий час. Тому що більшу частину інформації

наш мозок отримує через очі, то й реальні картинки і фотографії стають найбільш дієвими елементами самопрограмування.

Для створення Карти бажань треба взяти аркуш паперу або ватману, розділити його на 9 рівних частин. У центрі – здоров'я, південний схід – гроші, багатство, південь – слава, популярність, південний захід – любов, шлюб, захід – діти, творчість, північний захід – подорожі, помічники, північ – кар'єра, північний схід – знання, мудрість, схід – сім'я.

Багатство	Слава	Шлюб
Сім'я	Здоров'я	Діти
Знання	Кар'єра	Вчителя

Мал. 4. Основа для Карти бажань.

Наступний крок – вибрати з журналів картинки, які відображають те, що людина хоче бачити в своєму житті. В кожному секторі розташовуються вирізані картинки, або малюнок того, що людина хоче досягти. В центрі Карти обов'язково треба вклеїти своє фото, або намалювати себе.

Під час створення Карти бажань важливо пам'ятати такі правила:

- Чітко формулюйте бажання і висловлюйте їх у конкретних словах.
- Бажання повинно бути безпечно для вас і оточуючих.
- Формулюйте бажання в теперішньому часі, ніби вже отримуєте це.
- Пишіть тільки в позитивній формі без частки «НЕ». Приміром «Я не буду палити», краще написати «Я легко зможу кинути палити».
- Карта бажань краще впливає на людину, якщо вона її часто бачить: наприклад, в спальні при пробудженні вранці і перед сном ввечері.
- Коли бажання здійснилося, треба із вдячністю замінити цю картинку на іншу, приклеїти на Карту бажань картинку з новим бажанням.
- Якщо ви помістили на карту бажання, а потім передумали або більше цього не потребуєте, просто відклейте цю картинку, а на її місце приклейте нове бажання.
- Важливо не потрапити у залежність від Карти бажань та не почати на неї «молитися». Пропонуємо розглядати її як допоміжний інструмент актуалізації та візуалізації бажань та цілей.

Знайти себе у цьому світі!

Важливо ще розібратися, як обрати справу, яка буде приносити задоволення. Багато хто з нас працює не там, де бажає душа, а там, де знайшов роботу, там, де є друзі або родичі, які допомагають. І ця робота – не для душі, а заради грошей. Але робота повинна не тільки забезпечувати матеріально, а й приносити задоволення. Як цього досягнути?

Існують дуже прості способи визначити своє покликання, знайти справу, якій захочеться присвятити все життя. Саме цим займається Ельза Утяшева, бізнес-тренер і автор проекту LovelyJob (*Утяшева*).

Наші *фантазії* – це не тільки джерело інформації про нас самих і про наші цілі, але і потужне *джерело мотивації для їх реалізації*. Щоб було легше фантазувати, треба пограти в таку гру: уявити себе столітнім «щасливчиком», людиною, яка дожила в розумі та здоров'ї до такого ювілею й по життю їй несказанно щастило, і вона досягла фантастичних успіхів у всьому, за що бралася. Рідні та друзі зібралися, щоб привітати і відзначити цю знаменну подію. А може, не тільки друзі, але й репортери, преса, знаменитості! І на цьому ювілеї треба згадати все своє щасливе життя, повне цікавих подій: чим займалися? що робили? де це відбувалося? хто був поряд? що відчували? Треба детально письмово описати свій стиль життя, все, що було важливим, всі сфери діяльності.

Наступний крок – *дозволити собі все і мріяти* далі. Дуже часто наше покликання ховається десь між сферою наших інтересів, сферою таємних бажань і декількома глибоко захованими і забутими дитячими мріями. Ми так ховаємо це подалі в комору своїй пам'яті, щоб потім наспіх заштохувати туди все, що хотілося, але не здійснилося, планувалося, але не збулося. І тут же забувати. Щоб зробити ще один крок назустріч покликанню, потрібно це дістати, здути пил і ретельно перетрусити все, що є. Згадати всі мрії, бажання, інтереси і все, що коли-небудь хотілося спробувати в письмовому вигляді. Можна додати до цього список неймовірностей. І не треба себе обмежувати: чим більше написано пунктів, навіть найбезглуздіших, тим краще. Нехай їх буде 100 або більше, але не менше 20.

Наступний момент, який треба пам'ятати, це те, що будь-яка діяльність може надати повне задоволення тільки в тому випадку, якщо вона робиться для когось, якщо результатами цієї діяльності людина ділиться з іншими, служить їм. Треба самому собі відповісти на питання, *що хочеться давати іншим?* Всі ми істоти соціальні. Ми живемо в суспільстві і не можемо існувати незалежно, самі по собі. Трансформувати улюблене за-

няття в роботу можна тільки в тому випадку, якщо знайдено спосіб приносити користь іншим за допомогою улюбленої діяльності.

Якщо до цього увага була зосереджена на мріях, інтересах, бажаннях, тому, що хочеться робити, то тепер треба з області фантазій повернутися в реальний світ. Дійсно, бажання є провідниками до покликання. Але більшість з них так і залишається у світі фантазій і людина не пробує реалізувати їх та не може бути впевнена, що це саме те, що їй подобається і приносить задоволення. Тому складені списки дуже важливі для розкриття покликання, але треба залишити їх на деякий час, щоб рухатися далі.

Особистий досвід – це ще одне важливе джерело інформації на шляху до покликання. Ретельно перебравши всі спроби робити що-небудь і ступінь задоволення від кожного процесу, можна виявити підказки, які приведуть до визначення справжнього покликання. Тому треба згадати, що дійсно подобається робити і що точно надає задоволення – на минулих місцях роботи, під час навчання, під час будь-якої іншої діяльності, якою ви займалися. Ключова відмінність від попередніх списків полягає в тому, що людина це вже спробувала і точно знає, що отримує від цього задоволення.

Тепер треба чітко визначити свої **таланти, здібності та навички**. Талант є в кожного, всі діти народжуються талановитими, завжди є те, що вдається робити краще за інших. Не залежно від того, розвиває людина свій талант чи ні. Треба визначити, що вдається легко, в чому досягається успіх, які вершини вже подолані. Якщо це завдання викликає труднощі, можна звернутися до інших – близьких, рідних, друзів, згадати, з якими проханнями вони звертаються, спитати їх самих, а що б вони втратили, якщо б не були знайомі з нами? Саме ці таланти та здібності підкажуть шлях до справжнього покликання.

Останній етап в пошуку власного покликання – це аналіз відповідей на всі питання. На цей момент вже існує п'ять текстів, що містять:

- фантазії про життя в сторічній ювілей;
- мрії, бажання, інтереси;
- що хочеться давати іншим;
- особистий досвід – що подобається робити, що надає задоволення;
- таланти, здібності та навички.

Кожен список треба прочитати і проаналізувати. Особливу увагу треба звернути на ті пункти, що:

- повторюються кілька разів;
- здаються найбільш цінними і важливими саме зараз;

- викликають особливий відгук і трепет.

З кожного списку треба вибрати кілька (до 10) пунктів та згрупувати їх в чотири групи:

- Сфера діяльності (медицина, мистецтво, спорт і так далі).
- Суть діяльності (що саме робити, чим займатися).
- Умови (де, як, з ким, скільки часу).
- Якості та навички (як і що вмію робити).

Отже, майже знайдений шлях до покликання! Треба записати все на новому аркуші, додати описання ідеального стилю життя та відповіді на питання, що я хочу давати іншим, і відповісти на останні питання:

- «Що я насправді роблю зі світом, коли роблю це?»;
- «Що я насправді даю світові, коли я роблю це?»;
- «Яка моя справжня роль, коли я займаюся цим?»;
- «У чому мій винятковий дар, в чому моя майстерність і покликання, коли я займаюся цим?».

Саме відповіді на ці питання і дозволяють знайти себе в цьому світі, робити те, що хочеться і отримувати задоволення. Це – дуже важливі питання, і якщо не пройдений весь попередній шлях, відповіді не можуть бути повноцінними і справжніми. Залишається лише поглянути на результат нібито з боку і визначити варіанти роботи (занять, власного бізнесу), якій хочеться присвятити своє життя! Можна порадитися з близькими, навіть опублікувати в соціальних мережах! Різноманітний зворотній зв'язок допоможе визначитися остаточно. Покликання людини – в її руках, варто спробувати, щоб все життя отримувати задоволення від роботи!

Література:

Белик Е. В. Карта желаний / Белик Елена Валерьевна; [Електронне джерело]. – Режим доступу : <https://www.b17.ru/article/19015/>

Ленгле А. Віденська школа екзистенційного аналізу пошук сенсу та ствердження життя / Ленгле Альфрід // Духовно-психологічні основи християнської психології // Колективна монографія [Під ред. Гридковець Л. М.] – Львів: Скриня, 2015. – 366 с. – С. 62-73

Ответственность. – [Електронне джерело]. – Режим доступу : <http://www.strah-i-trevoga.ru/articles/176-bazalnye-vidy-trevogi/trevoga-viny-i-nakazaniya/o-smerti-i-trevoge-nebytiya/405-otvetstvennost.html>

Утяшева Э. Как самостоятельно найти призвание за 7 дней /Эльза Утяшева; [Електронне джерело]. – Режим доступу : <http://lifehacker.ru/2015/06/30/kak-najti-prizvanie/>